



### 腸活！ プロバイオティクス プレバイオティクス

ヨーグルトのパッケージによく見る「プロバイオティクス」、なんとなくお腹によさそう、お通じがよくなる印象はあるけど、具体的にはどんなもの？今回はこれらをご紹介します。

#### からだの中のお花畑 腸内フローラ

腸内環境にもっとも大きな影響をあたえるのが、腸内フローラ（腸内細菌叢）です。人間の長にはおよそ100兆～1000兆個の細菌が生息しています。この細菌たちは菌種ごとの塊で腸の壁にびっしり張り付き、その様子が花畑のように見えることから、「腸内フローラ」と呼ばれています。



善玉菌

腸のはたらきに有用な乳酸や酢酸など（短鎖脂肪酸）を食物繊維から発酵により産生する。ビフィズス菌や乳酸菌がこれにあたる。

悪玉菌

腐敗により、硫化水素やアンモニアといった毒性物質を作り出す

日和見菌

周囲の環境によって、善玉にも悪玉にもなる菌。善玉菌が優勢なら何もせずだが、悪玉菌優勢になると悪玉菌に加勢する。

腸内フローラ内は善玉菌2割・悪玉菌1割・日和見菌7割のバランスが理想とされています。

生活習慣を整える、穀物、たんぱく質、食物繊維をバランスよく摂って加工品は摂りすぎない、適度な運動が良好な腸内環境を作ります。

#### プロバイオティクス



「腸内細菌合のバランスを改善することにより、宿主の健康に好影響を与える生きた微生物」と定義される。ビフィズス菌、乳酸菌、酪酸菌（宮入菌）、ガセリ菌、納豆菌などがある。腸内に定着しない通過菌で、**継続的に摂取し続ける必要がある**。

##### 代表的な食材

納豆、ヨーグルト、チーズ、乳酸菌飲料、甘酒、味噌、漬物（キムチやぬか漬けなど）等の発酵食品

##### 期待される効能、働き

- 下痢症状改善、予防
- 整腸作用
- 免疫能調節作用
- 血圧降下作用 など

#### プレバイオティクス



「非消化性の食物成分で、大腸に存在する単一、または、限られた種の有益な細菌の増殖を促進、または、活性化し、**宿主の健康を改善するもの**」と定義される。**腸内にいる善玉菌のエサ**となり、増殖を促す食品成分。プロバイオティクスの働きを助ける

##### オリゴ糖

アスパラガス、キャベツ、ごぼう、たまねぎ、大豆、牛乳、バナナ、りんご、はちみつ など

##### 水溶性食物繊維

明日葉、おくら、ごぼう、ブロッコリー、こんにゃく、昆布、わかめ、納豆、芋類、キウイ、りんご など

#### シンバイオティクス

プロバイオティクスとプレバイオティクスを一緒にとること、またはその両方を含む飲料や、食品、製材を指す。**一緒に摂ることで有益な作用がさらに高まると期待できる**。

例えば・・・



#### プロバイオティクスの代表 ヨーグルト



乳酸菌はすべてのヨーグルトに含まれますが、ビフィズス菌はすべてのヨーグルトに含まれるものではありません。

#### 乳酸菌

すべてのヨーグルトに含まれる。サーモフィラス菌、ブルガリス菌、ガセリ菌など。

#### ビフィズス菌

酸や酸素に弱く、すべてのヨーグルトに含まれない。ビフィズス菌入りは乳酸発酵したヨーグルトにビフィズス菌を加えたもの。整腸作用の効果が高い。