



腸内環境と食習慣～便は体からのお便りです～

あなたは便を観察する習慣がありますか？何気なくトイレで流している便は体調を知らせてくれる「お便り」です。近年、腸内環境を整えることが便秘や下痢だけでなく、全身の健康にも影響することが明らかになってきました。今回は腸内環境を整えるために、どのような食習慣を身につければよいかをお伝えします。



あなたの便はどのタイプ？

ブリストルスケール※

タイプ	外観	便の性状	
1	コロコロ便	硬くコロコロのウサギ糞状の便	便秘
2	硬い便	ソーセージ状であるが硬い便	
3	やや硬い便	表面にひび割れのあるソーセージ状の便	正常な便
4	普通便	表面がなめらかで適度な軟らかさがある便	
5	やや軟らかい便	しわのある軟らかい半固形の便	
6	泥状便	境界がなく、泥のような便	下痢
7	水様便	かたまりのない液体状の便	

※便の状態(硬さ)を7段階に分け、世界的に「便」の基準を示したもの。

理想的な便はタイプ3～5で色は黄色～黄褐色、バナナ1～2本の量が残便感なく出ることです。便は約80%が水分で、残り20%の中に、剥がれた腸粘膜、食べ物のカス、**腸内細菌**などが含まれます。



毎日気持ちよく理想的な便を出すために！！

腸内細菌はどんな働きをしているの？

腸内には500種類以上、100兆個以上(重さにして1～2kg)の細菌が常在しています。これらは、同じ種類ごとに群がって生息しており、お花畑のように見えることから腸内フローラ(花畑)または腸内細菌叢(草むら)とよばれています。腸内細菌は大きく3つの種類に分けられます。

分類	比率	代表的な菌	働き・人体への影響
善玉菌 	約15%	乳酸菌 ビフィズス菌など	ビタミンの産生や免疫の活性化 悪玉菌の増殖を抑える 消化吸収を助ける
悪玉菌 	約10%	大腸菌 ブドウ球菌など	発がん物質や有害物質をつくる
日和見菌 	約75%	バクテロイデスなど	その時に優勢な菌に味方し、作用する

加齢やストレスなどの影響を受けると腸内細菌のバランスが崩れ、悪玉菌が増え、様々な病気を引き起こす原因となります。善玉菌を増やし、腸内環境を整えることが重要なポイントになります。

プロバイオティクスとプレバイオティクス

ヨーグルトや乳酸菌飲料にプロバイオティクスと書かれているのを見たことはありませんか？プロバイオティクスの「プロ」は「賛成」であり、私たちの生命活動に共生する微生物という意味があります。

名称	内容	代表例
プロバイオティクス	腸内フローラを改善することで、ヒトに有益な作用をもたらす生きた微生物	乳酸菌 ビフィズス菌
プレバイオティクス	腸内でプロバイオティクスの増殖を助ける食品	オリゴ糖 食物繊維

「プロバイオティクス」である乳酸菌やビフィズス菌(善玉菌)のエサは「プレバイオティクス」の代表であるオリゴ糖や食物繊維です。そのため、善玉菌を増やすためには「プロ」「プレ」バイオティクスを組み合わせることで効果的です。しかし摂取した乳酸菌やビフィズス菌は腸内にほとんど定着することがないので、定期的に取り続ける必要があります。

プロバイオティクスを簡単に摂取するには ヨーグルトや乳酸菌飲料がおすすめ！

摂取量の目安は？

ヨーグルトの摂取量の目安は1日あたり100～200gといわれています。

いつ食べるのがいいの？

乳酸菌やビフィズス菌は胃酸や胆汁酸に弱いので、ヨーグルトなどは胃酸が薄まる**食後**に摂取したほうがより生きた菌を腸内に届けることができます。

どんなヨーグルトがいいの？

パッケージに「**特定保健用食品**(トクホ)」や「**機能性表示食品**」と表示してあるものを探してみましょう。

「特定保健用食品」は健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、効果や安全性について国が個別に審査を行い、消費者庁長官が許可している食品です。

「機能性表示食品」は企業の責任において、科学的根拠に基づき妥当性を評価した食品です。



プレバイオティクスの上手な摂り方

食物繊維はヒトの消化酵素で消化できない難消化性成分の総称で、腸内でプロバイオティクスのエサになります。食物繊維には食べ過ぎを抑える効果や、コレステロールや血糖上昇を抑制するなど生活習慣病予防に効果があるため、第六の栄養素ともいわれています。

	不溶性食物繊維	水溶性食物繊維
働き	便量を増やし、腸の蠕動運動を高め、便通を促進する	便の水分を増やし、便のやわらかさを調節する
代表的な食材	野菜、いも類、豆類 きのこ類、玄米や雑穀	野菜、海藻、果物 難消化性デキストリン、ポリデキストロース、オリゴ糖

食物繊維は筋っぽいイメージがありますが、飲料などに入っている目に見えない食物繊維もあります

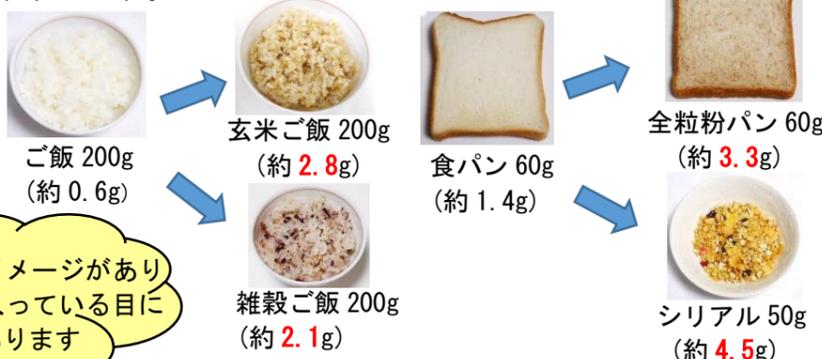
食物繊維の1日あたりの目標摂取量は男性20g以上、女性18g以上です。国民健康・栄養調査(2016)では摂取量は平均14.5gと報告されており、多くの人に食物繊維が不足しています。

※腸管に狭窄などの通過障害が疑われる方は、食物繊維の摂取を控えてください。

食物繊維をUPさせるポイント

①主食を適量摂取する

主食の量を減らしていませんか？主食は毎食摂取し、特に精製度の低い米(分づき米や玄米、発芽玄米)や麦(全粒粉やシリアル)がおすすめです。()は食物繊維量



②汁物やスープに海藻や根菜を取り入れる



③豆類を取り入れる

