

食卓から

がん予防

井藤久雄

パンダは本来、肉食動物でササや竹を消化できませんが、それを食べて成長します。なぜでしょうか？

実は、本日の主役である腸内細菌が食物繊維を吸収できるよう発酵分解しているのです。コアラの離乳食はお母さんの便です。お母さんの腸内細菌を腸内に入れて、ユーカリを主体とした若い葉の消化に備えているのです。

腸内細菌は「腸内フローラ(腸内細菌の集団)」を作って腸内環境のバランスを保っています。その存在は古くから知られていましたが、培養が難しかったため研究は停滞していました。

1990年代の半ばになって遺伝子解析が可能となり、21世紀に入ってがんや糖尿病、アレルギー、肥満、

食物繊維①

分類	食物繊維	主な食材	効用
水溶性	ペクチン	果物(かんきつ類の皮)、野菜	血糖値、コレステロール値低下、胆汁酸やコレステロールの腸内細菌による産生を促進し、腸内環境を整える
	グルコマンナン	こんにゃく	
	アルギン酸	昆布、ワカメなどの海藻	
	β-グルカン	大麦、オート麦、キノコ	
不溶性	セルロース	果物、野菜、穀物	水分を吸収して便を増やし、排便を促す。キシリンなど有害物質を排泄し、胃腸を停滞して、肥満防止効果
	キチン	キノコ、エビやカニ殻	
	リグニン	ココア、ピーナツ	

食物繊維の分類

善玉菌の増殖は可能

老化、うつ病などとの関連が活発に研究されています。2015年2月にNHKが腸内細菌の特集を放映してから、一般社会の関心が大きくなりました。

Kが腸内細菌の特集を放映してから、一般社会の関心が大きくなりました。

菌が減少します。存在する腸内細菌の種類は離乳食が始まる頃には決まっています。

腸内細菌は千種類、約1千兆個存在して、その重量は1・0〜1・5キログラムにもなります。ビフィズス菌、乳酸菌などの善玉菌、大腸菌やウェルシュ菌などの悪玉菌、そして優勢な方に加担する日和見菌の3種類に分類され、その比率はおおむね2対1対7です。

現在では、より多くの種類の腸内細菌が存在しているかが重要視されています。肥満の人は腸内細菌の種類が少ないのです。食物繊維が発酵分解されて生じる短鎖脂肪酸には脂肪燃焼効果がありますが、それを担う善玉菌が少ないこと、日和見菌の中ではファームキューテスが多く、バクテロイデスが少なくなることが分かっています。いわゆる「腸年齢」が進むとビフィズス

菌が減少します。存在する腸内細菌の種類は離乳食が始まる頃には決まっています。

第一はプロバイオティクスで、定義は「腸内フローラのバランスを改善することにより人に有益な作用をもたらす生きた微生物、またはそれらを含む製品や食品」。乳酸菌やビフィズス菌などが含まれます。

腸内細菌の組成は個体差が大きいので、自分に合ったヨーグルトを選んでください。毎日100〜200

腸内細菌の研究の第一人者である理化学研究所の辨野義博博士は昨年2月の学会で講演し、腸内フローラは解明されていないことが多く、大腸は「暗黒大陸」と言えない「暗黒大陸」だと言いました。

一方、長寿の人の傾向から、健康な腸内細菌群を獲得すること、すなわち「いいウンチをデザインする」ことの重要性を説きました。そのための取り組みを、運動5割▽野菜中心食4割▽発酵食品や乳酸飲料の摂取1割と結びました。(公益財団法人広島がんセミナー理事)

【本日のメッセージ】意識して多種多様な食物繊維を摂取して、腸内細菌を育てましょう。腸を整えることは健康の基本です。