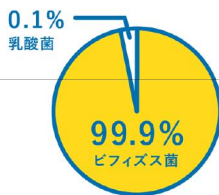


善玉菌を保ち続けることが大事

食べ物に含まれる栄養や水分を吸収してくれる大切な臓器、それが腸。大腸の中にはおよそ100種類以上、100兆個もの腸内細菌、腸管全体では1000種類1000兆個が存在しているとも言われています。重さにすると2kgを超えともいわれる腸内細菌は、大きく分けて3つに分類することができます。

「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」です。今回は、腸内の善玉菌の割合を増やす方法と、腸内細菌たちの働きについてご紹介します。腸内の善玉菌の割合を増やす方法は、「善玉菌を直接摂取する」（プロバイオティクス）と「善玉菌の栄養源を摂取する」（プレバイオティクス）の2つに分けられます。プロバイオティクスとは、体によい影響をもたらす目的で食品などに加えられるビフィズス菌や乳酸菌などの菌そのもののこと。一方、プレバイオティクスとは、善玉菌を増殖させたり活性化を促したりする成分（オリゴ糖や食物繊維など）のことです。シェリールに含まれる乳果オリゴ糖や輝羅羅ゴールドに含まれるキシロオリゴ糖をはじめとする難消化性オリゴ糖や、食物繊維（サイリウム種皮）などが代表的な成分であり、善玉菌に好みの栄養源を与えて数を増やすという考え方が基本となっています。ちなみに大和酵素のビフィズス菌はビフィドバクテリウム・ロンガム種で胃酸に強く大腸まで届く生きたビフィズス菌です。



↑ 大腸内の善玉菌の割合



↑ ビフィズス菌から作られる酢酸の働き



シェリール1包あたりをヨーグルトに換算するとこのくらい。輝羅羅ゴールドだと1包でおよそ16個分のビフィズス菌！

腸内フローラの主な舞台である大腸で、炎症を起こす原因となっている悪玉菌をやっつけるのが善玉菌。《大腸内》でのビフィズス菌と乳酸菌の割合は、99.9%がビフィズス菌で、0.1%が乳酸菌。一般にはあまり知られていないことですが、実は《大腸での》の善玉菌のほとんどがビフィズス菌であり、悪玉菌をやっつけ、腸内フローラのバランスを良好に保つ大切な役割を果たしています。さらに注目すべきは数の差だけではなく、それぞれの菌がカラダの中でつくりだす成分。乳酸菌が「乳酸」をつくりだすのに対し、ビフィズス菌は「乳酸」に加え「酢酸」もつくりだします。この「酢酸」が非常に重要で、より強い殺菌作用で悪玉菌をやっつけてくれるのです。ビフィズス菌は、生まれて間もない時からヒトの腸内に存在し、健康な赤ちゃんの腸内フローラの大半を占めています。しかし年齢とともに腸内のビフィズス菌は減少していき、中高年～老年期にかけてさらに減少。そして代わりに、健康に悪影響を及ぼすさまざまな悪玉菌が増えてしまいます。そのため、悪玉菌を抑え、腸内フローラを良好にするためにも、ビフィズス菌をいかに大腸に多く保ち続けるかが大切です。免疫、アレルギーなどでは乳酸菌が高い効果を発揮しています。

便（ウンチ）は水分が80%残り20%の中に食べ物のカスや剥がれた腸の粘膜、腸内細菌からできていると言われています。ウンチの臭いやカタチは菌と水分、食物繊維の割合によって変わってきます。オナラが臭かったり、下痢気味の人は善玉菌が少なく、悪玉菌が多い状態。便秘気味の人なら水分と食物繊維が不足して黒っぽい状態。理想のウンチは胆汁が混ざって黄土色でバナナのような太くて長くてフワッとしたウンチですよね。それには善玉菌を摂取すること（プロバイオティクス）、その善玉菌の栄養源を摂取すること（プレバイオティクス）はどちらも必要不可欠ということです。