



‘腸’機能は‘超’大事 ～始めませんか？『腸活』～

診療技術部 栄養管理科 主幹 辻村 由美子



今回は、腸の働きと『腸活』のお話です。腸には、生きるための栄養を吸収する働きがあります。赤ちゃんの器官のうち、母親の胎内で最初に形成されるのは脳でも心臓でもなく腸です。人間が食べ物から栄養を摂取し、消化・吸収を担う腸は生命活動のために、最初に必要となる臓器だからではないでしょうか。

腸にはもう一つの大事な働きがあり、それは食品とともに体内に侵入する細菌やウイルスを排除することです。人体最大の免疫器官でもある腸内には人の免疫細胞の60～70%が存在しているといわれています。免疫力を高めるためには、腸内環境を良い状態に整えることが大事です。

腸内には100兆個の腸内細菌が存在し重さは1.5kgほどになるといわれます。これらの細菌には、体に有用な善玉菌、有害物質を生成する悪玉菌、どちらにもなりうる日和見菌の3種類が共生しており、そのバランスが免疫機能や健康を左右します。腸内細菌のバランスがくずれ、悪玉菌が優勢になると便秘・下痢など不調が現れ免疫力が低下します。

腸の健康を考え善玉菌を優勢にして腸内環境を整えることが『腸活』です。「食べる」とは、「人を良くする」と書きます。口から食べておいしいと味わい、腸で栄

養を吸収することで体が作られ、腸の免疫力によって健康が守られています。ご自分の腸内環境を整え、腸を元気にする『腸活』を病原菌やウイルスに負けない体づくりに役立てていただければと思います。

腸活に良い食事のポイント

【1. 善玉菌を含む発酵食品を食べる！】

ヨーグルト、チーズ、納豆、キムチ、みそ、ぬか漬けなどには善玉菌のビフィズス菌や乳酸菌が含まれています。これらの菌はずっと腸に定着することができないため継続して補充することが必要と言われています。

【2. 善玉菌のえさになり善玉菌を増やしてくれるオリゴ糖や食物繊維をとる！】

オリゴ糖は市販の液状や顆粒タイプもありますが、大豆、たまねぎ、アスパラ、バナナなどの食品にも含まれています。食物繊維は野菜・豆類・海草類・きのこ・果物等に多く、善玉菌のえさになり、善玉菌を活性化させる作用と便通を整える作用もあるため発酵食品と合わせて食事に取り入れると腸活の効果がアップします。

7月の救急医療機関

	外科休日当番医 (8:30～翌8:30)	歯科休日当番医 (9:00～12:00)	電話番号	住所
5日(日)	市立病院	あむデンタルクリニック歯科口腔外科	0124-27-7313	芦別市北4条東1丁目9-5
12日(日)	市立病院	ひらやま歯科	0125-72-2323	新十津川町中央83-22
19日(日)	市立病院	ぬまくら歯科	0164-22-5615	深川市1条12-16
23日(木)	市立病院	伊藤歯科医院	0125-52-2222	砂川市西1条南7丁目1-14
24日(金)	滝川脳神経外科	はぎわら歯科クリニック	0124-22-5858	芦別市北7条西2-8
26日(日)	滝川脳神経外科	若葉台病院	0125-75-2266	滝川市江部乙町1452-1

※市立病院…Tel 22-4311/ 大町2丁目2-34 滝川脳神経外科…Tel 22-0250/ 西町1丁目2-5
休日の内科・小児科の診療は市立病院で受け付けます(8:30～翌8:30)。

平日の時間外診療の協力医療機関については当番病院案内ダイヤル(Tel 22-2299)でお知らせします。