



自分らしく生きる～年をとることが楽しくてしかたない！～（第7回）

腸には健康の宝が埋まっているらしい!?

中山 千秋



こんにちは！一般社団法人日本予防医学マイスター協会 予防医学マイスター、そして薬を勧めない薬剤師 中山千秋です。

予 予防医学マイスターとして仕事をする傍らで、二人の娘を育てる母でもあります。薬剤師として仕事をする中で「病気を根本的に解決するため必要なのは薬ではない？」と疑問を持ったことが予防医学と出会うきっかけになりましたが、予防医学を学び始めて、数カ月で長女を妊娠しました。“食べているものの栄養で身体は作られている”と知ったからこそ、いつも以上に口にするものには気を配った記憶があります。身体作りはいつからでも始められますが、知れば知るほど、もっと早くに知りたかった！と思うことがたくさんあります。そして、健康的な食事や栄養の知識や習慣は、子供たちに残してあげられるお金で買えない価値のあるものだと思っています。飽食の時代だからこそ、大切なことを見失わずに、自分自身で口にするものを選べるようになってほしいと願っています。

老 若男女問わず、健康な身体を維持するために一番必要なことは「腸内環境を守ること」だと考えています。世界中の研究者のおかげで、腸内細菌のバランスがいかに大切かということが分かってきました。肥満や糖尿病の予防、うつ状態がよくなったり、睡眠の質が上がったり、免疫力が上がったり、腸内細菌って万能！と思えるくらい様々な可能性が分かってきています。だからこそ、綺麗な腸を維持できたら超いいことがあります！

人 の腸内には、およそ 1000 種類、100 兆個の細菌が生息していることが知られています。その菌がびっしり腸内にある様子が花畑に見えることから“腸内フローラ”と呼ばれたりします。腸活の火付け役はヨーグルトだったそうです。1907 年に研究でブルガリア人が長生きなのは、ヨーグルトに含まれている乳酸菌のおかげだと発表されてヨーグルトブームが起こったそうです。つまり、最初は菌が注目されました！健康のためには、とにかくいい働きをする菌＝善玉菌をせっせと摂ろうという考え方が、「プロバイオティクス」です。発酵食品は腸に良いと言われますが、まさに善玉菌が摂取できるからです。納豆、漬物、味噌、醤油、塩麴、甘酒など、和食には発酵食品がたくさんあります。

その他、ヨーグルト、チーズ、キムチなどにも含まれます。昔は生きてまま腸に届くことがよいとされていましたが、最近では死んだ菌も効果があることが分かっています。また、腸が最も動くのは副交感神経が優位な睡眠中です。このゴールデンタイムに活躍してもらうには、夕食に発酵食品を摂り入れるのがお勧めです。

そして、自分が持っている善玉菌を育てましょうと菌育の考え方につながり、食物繊維やオリゴ糖など善玉菌のエサをとる「プレバイオティクス」が広まりました。ちなみに、食物繊維の1日の目標量は男性 21g、女性 18g 以上です。レタス約 8 玉分ですから、すごい量です！主食の白米をもち麦、玄米、雑穀米、オートミールやライ麦パンにチェンジしたり、干し野菜を使う、根菜類やきのこ類を意識する、野菜を生より加熱調理するなどの工夫で摂取量を増やせます。このプロバイオティクスとプレバイオティクス両方とも同時に取り組むことを「シンバイオティクス」と呼びます。

最 近の新しい考え方として出てきたのが「ポストバイオティクス」です。私たちが口から摂り入れた食品を材料に腸内細菌が作り出す代謝産物のことを指します。

今までは善玉菌と呼ばれる腸内細菌が身体に良い働きをされると言われていました。だからこそ、菌を増やす、菌を育てることが大事と考えられていましたが、実は健康的な作用を与えているのはポストバイオティクスなのではないか？ということが分かってきました。

人間の社会と同じで多種多様な人が協力してプロジェクトを成功させるように、腸内細菌同士がバトンをつないでリレーのようにポストバイオティクスを作り出しています。



善玉菌は、エサとなる食物繊維を直接食べることが苦手です。糖化菌という腸内細菌に代謝されて糖が作り出され、それが乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌のエサになります。そして、乳酸菌やビフィズス菌が代謝して作り出したものを、他の菌が受けとって代謝する。最終的には、身体に健康的な働きをする“短鎖脂肪酸”が作られます。その他、ストレス緩和に役立つGABAやアレルギーの改善に役立つαケトAなど様々なポストバイオティクスが見つかった一方で、まだ分かっていないこともたくさんある分野です。腸内環境を守るためには、腸内細菌にうまく働いてもらえるように私たち人間がマネージメントする必要があると言えるかもしれません。

腸を制するものは健康を制すると言われるように、腸活はブームではなく健康の常識になりつつあります。そもそも腸内細菌が全身の健康に影響するって、どういうこと！？考えれば考えるほど、不思議な話です。人生100年時代、腸内細菌を味方につけてポストバイオティクスという健康のお宝探しをするのも面白いかもしれませんよ。

(なかやま ちあき／一般社団法人日本予防医学マイスター協会／予防医学マイスター)

※製本版をご覧の方へご案内です。 図につきまして、カラーでご覧になりたい方は、当会ホームページより『技術と経済』WEB版をご覧ください。 <https://www.jates.or.jp/tecnicaleconomydigital.html>

パスワードがご不明な方はお問い合わせください。

お問い合わせ先：03-3263-5501 / soukatsubu41@jates.or.jp (科学技術と経済の会／総括部)

【無断転載・引用禁止】