

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
 今月は『丈夫な胃腸の作り方』についてお届けします。
 ストレスの多い日常の中で、強くて健康な胃腸を作っておくことは、病気の予防や老化防止にも大きく役立ちます。
 胃腸の病気や食生活、腸内フローラの整え方など、詳しく追ってみましょう。



胃腸さえ健康なら・・・



健康な強い胃腸は、病気を寄せ付けません！
 40歳以上の日本人の70%は『ピロリ菌』に感染されていると言われています。
 ピロリ菌に感染していると**100%胃炎にかかる他、胃がんも99%はピロリ菌が原因**です。
 ピロリ菌(ヘリコバクター・ピロリ菌)とは胃の粘膜に住み着く細菌で、除菌しない限りずっと粘膜に住み続けます。
 目立った自覚症状がなくても、少しずつ胃を荒らし100%胃炎を引き起こします。
 このピロリ菌の感染源は、体内の免疫機能が確立する前の幼少期(5歳くらい)が多く、ピロリ菌に感染している
 親から**食べ物の口移し**や、**井戸水**などの摂取がルートと考えられています。
 大人になってからは、多くの場合胃に届くまでの間に殺菌されるため心配はいりません。

ピロリ菌を退治する事は出来るの？

2種類の検査をして、感染していることがわかったら直ぐに除菌しましょう。(血液検査・呼気検査・内視鏡検・査尿中検査などがあります)
 除菌は薬で簡単にできます。

胃酸を抑える薬+抗菌薬を約1週間飲み続けるだけで、2か月後に再検査をし除菌が成功したかどうかを確認するだけ！

仮に再検査後もピロリ菌が残っていた場合は、薬の種類を変えて再除菌します。

除菌をすることにより、胃炎の改善や胃がんのリスク(3分の1)が激減するので、心配な方は早めに胃腸科の受診をお勧めします！

腸の健康は腸内環境(腸内フローラ)から

最近よく聞く『**腸内フローラ**』と言う言葉。簡単に言うと腸内細菌の様子のことなのです。

腸内で増殖する腸内細菌が花畑のように鮮やかであることから、フローラ(花畑)と名付けられました。

細菌数は**100兆個**とも言われ、重さにして**1.5kg**の細菌が住んでいるのです。




腸内細菌には**①善玉菌②悪玉菌③日和見菌の3種類**があり、およそ7割を占める日和見菌が善玉に加勢すれば腸内環境は良くなり、悪玉に加勢すれば悪化する仕組みになっています。

この環境自体は、生まれた時が重要で母親の腸内環境が、胎児に直接影響しています。

また、太っている人の腸内細菌に多い**通称デブ菌**、やその逆の**ヤセ菌**と言った腸内細菌も**母親の影響を大きく受け継ぎます**。

つまり、太っている母親からは太りやすい腸内細菌を受け継ぐことになるわけです。

胃腸を強くする食生活 誰でもできる8つの習慣

	①朝食を摂りましょう	理由:胃の運動機能を高めます	
	②脂っこい食事は避ける	理由:胃酸の出すぎを抑えます	
	③消化の良いものを選ぶ	理由:胃腸の負担を軽くします	
	④ゆっくり食べる	理由:胃がフル稼働しなくても余裕をもって消化出来る	
	⑤深夜の食事は避ける	理由:夜は胃を休めて、胃の中を掃除する事が大切	
	⑥色々な種類の食べ物を摂る	理由:腸内細菌のバランスを整えるため	
	⑦腹7分目の食事	理由:腸の老化を予防	
	⑧発酵食品を多く摂る	理由:腸内の善玉菌のエサになります	

腸 腸内細菌を増やす方法

腸内細菌(善玉菌)が増えると身体はこんなに変わります！

免疫力アップ ストレスに強くなる 活性酸素を抑制 アレルギー対策 理想的な排便 脳の活性 乳ガンリスクの低下

理想的な腸内環境を作るための食事

- 水溶性の食物繊維を摂りましょう
- 乳酸菌製品を食べましょう
- オリゴ糖を活用しましょう
- 野菜たっぷりの食事を心がけて
- 発酵食品は万能食

腸内細菌のエサとなる食物繊維はバナナやこんにゃく、海藻などの水溶性繊維
 ビフィズス菌等の乳酸菌は善玉菌です。チーズ、牛乳、ヨーグルトは毎日摂取！
 クラフトオリゴ、ガラクトオリゴなどの種類は、大腸まで届きビフィズス菌のエサに！
 野菜は乳酸菌などの働きを助けるためのエサになります
 発酵食品には善玉菌が多く含まれています キムチや味噌汁、納豆などがお勧め

ワンポイントアドバイス

胃腸を元気にする食べ物は他にもあります！

ブロッコリーやブロッコリースプラウトはガン予防に役立ち、キャベツは胃酸の抑制効果も持っています。
 大根おろしも胸焼け予防になったり、鶏の胸肉などは疲労回復と老化防止に効果的な食材です。

9月号は『ガンにならない食事』です。
 監修:構成 F・E・P 打林