

健保だより 1 1 1

新電元工業健康保険組合
理事長 大塚 仁

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

腸は消化・吸収・排泄だけでなく、免疫やアレルギー、生活習慣病などと深くかかわり、「第二の脳」といわれるほど神経とも深い関わりがあります。腸には全身の免疫細胞の半分以上が集中しており「腸管免疫」と呼ばれています。腸は外界とつながる臓器で、食物とともに有害物や病原体も入ってきます。そのため、免疫細胞により守りが必要なのです。今回はお勧めの「腸活」方法を紹介します。

★いい菌を摂取する★

「いい菌を腸に入れる」ことは基本です。いい菌を摂取する方法はいたってシンプルで「有用菌を多く含む発酵食品をとる」ことにつきます。その代表的な食品がヨーグルトと納豆です。ヨーグルトには、よく知られているとおり、ビフィズス菌や乳酸菌などの有用菌が豊富に含まれています。納豆には、いうまでもなく納豆菌が豊富で、これも代表的な有用菌です。この他にも、みそ、しょうゆ、酢、甘酒、ぬか漬け、キムチ、チーズ、アンチョビ、ナンブラーなどがあります。

★菌が喜ぶエサを食べる★

腸内の有用菌のエサになるのが食物繊維です。食物繊維には、水に溶けにくい不溶性と、溶けやすい水溶性がありますが、有用菌のエサになるのは主に水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維を多く含む食品には、もち麦、海藻類、柑橘類、りんご、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、きのこ類などがあります。この他にも、糖の仲間であるオリゴ糖にも、食物繊維と同じような働きをするものがあります。特に人の腸では消化されにくい難消化性オリゴ糖は食物繊維と同じく有用菌のエサになるもので、玉ねぎ、ごぼう、バナナ、豆類、牛乳などに多く含まれます。

★ポストバイオティクスを活用する★

ポストバイオティクスとは、腸内細菌がつくり出す有用成分のこと。その代表である短鎖脂肪酸は、次のような働きをもっています。

- ・有害菌を抑えて有用菌の発育を促す。
- ・腸のエネルギー源になり、腸管のバリア機能を強化する。
- ・免疫機能を整える（免疫細胞の暴走を抑えてアレルギー症状を緩和する）。
- ・肥満を防ぎ、血糖値を一定に保って生活習慣病の予防、改善に役立つ。

他にも、ストレスの緩和に役立つことで注目されている GABA や、短鎖脂肪酸とともにアレルギー症状の緩和に役立つアルファクトエーなどもポストバイオティクスです。

★COLUMN★

脳においては、幸せホルモンとして働くことが知られているセロトニンという神経伝達物質がありますが、これは腸でもつくられており、その量は脳の 10 倍ほど。腸でつくられたセロトニンが脳に運ばれて働くことはないといわれていますが、腸では消化管の運動や分泌の調整に加え、免疫系や腸内の神経にも作用することで、全身の健康に影響を与える可能性が近年注目されています。日々の健康生活を送るためにも「腸活」を意識した食生活は大切にしていきたいですね。

以 上