



注目される「腸内環境」 ～あなたの免疫力を今より上げるために～



「最近、風邪をひきやすい」「治りが悪い」といったことを感じてはいませんか？
もしかしたら、それは「免疫力」が低下しているサインかもしれません。

近年、免疫力を上げるために注目されているのが「腸内環境」です。

口から始まり、胃、腸、肛門まで1つの管でつながっている消化管は、体の内側と思われがちですが、身体の外から取り込まれた物質と直接接するため常に外敵の脅威にさらされています。この外敵から体を守る為に、腸には免疫細胞の約7割が集まっています。

免疫力を高めるポイントは、
免疫細胞の活躍の場となる、腸を健康な状態に整えること。
その為には、「腸内細菌」のバランスが大切になります。

あなたの便はどうですか？

便の形状と硬さ



〈便秘の便〉

1. 硬くてコロコロのウサギの糞のような便
2. ソーセージ状になるがゴツゴツ硬い便

〈正常の便〉

3. 表面ひびわれがあるソーセージ型の便
4. 表面がなめらかで柔らかいソーセージ状の便
5. やややわらかい便

〈下痢の便〉

6. フニャフニャの不定形の便、どろどろの便
7. 水様で、固形物を含まないしゃばしゃばの便

少ない

水分

多い

便秘とは？

「排便回数」「量や状態」「残便感」「お腹の張り」「ガスの量」などを確認し、十分量の便が、快適に排出できない状態が続く場合は、便秘と診断されます。

乳酸菌・ビフィズス菌の効果は？

お腹の中に届くことで、産生された乳酸や酢酸が大腸に刺激を与えて蠕動運動を促進させ、便秘を予防する効果があります。

また、腸内を酸性に保つことで、悪玉菌の増殖を抑制し、腸内環境を整えることにも役立ちます。

「便通異常症ガイドライン2023-慢性便秘症」を参考に作成

乳酸菌の特徴

- 主に小腸で活躍する菌
- 乳酸を生成し、腸内環境を整える
- 発酵食品に多く含まれ、摂取しやすい

ビフィズス菌の特徴

- 主に大腸で活躍する菌
- 乳酸＋酢酸を生成し、悪玉菌を抑える
- 加齢と共に減少する為、積極的な摂取が必要

乳酸菌の選び方



日常の食品から摂りやすい乳酸菌ですが、選び方が分からないという方はいらっしゃいませんか？
 乳酸菌は種類ごとに異なる性質があり、得られる効果が異なります。
 ビフィズス菌も食事から摂ることはできますが、普通の食品には含まれない為、「**ビフィズス菌入り**」と
 明記された食品などで摂る必要があります。

摂った菌は腸に定着しないので、毎日コツコツとりましょう！

- その1** 「どのような効果を期待するか？」を明確にしましょう。
- その2** 「**特定保健用食品**」や「**機能性表示食品**」と記載があるかどうかを確認してみましょう。
 「特定保健用食品」……消費者庁が機能表示に関して許可を出しているもの
 「機能性食品」……企業が機能表示に関して責任を持つもの
- その3** 有効性評価試験が**ヒト試験の実績**(ヒトに対してどの程度効果があるか)で行われているかを参考に見てみましょう。

乳酸菌を用いた製品がたくさん販売されています。機能別に整理しましたのでご参考にしてください。
 同じ製品をしばらく継続的に摂取してみて「どの製品が自分に合っているかどうか」評価してみましょう！

報告健康機能	商品	特定保健用食品	機能性表示食品	ビフィズス菌入り
整腸作用	ビヒダス BB536	○		○
	明治ブルガリアヨーグルト LB81 プレーン	○		
	ナチュレ恵 Megumi	○		○
	小岩井生乳 100%ヨーグルト	○		○
	北海道十勝生乳 100%ヨーグルト	○		○
	おなかへ GG	○		
	ソファールプレーン	○		
	豆乳グルト		○	
	国産大豆の豆乳使用 豆乳グルト タカナシ毎日の MCT ヨーグルト		○ ○	
内蔵脂肪抑制効果	ガセリ菌 SP 株ヨーグルト		○	
尿酸抑制	明治プロピオヨーグルト PA-3		○	
免疫調節機能	小岩井免疫ケアヨーグルト 明治プロビオヨーグルト R-1		○	
ピロリ菌抑制効果	明治プロピオヨーグルト LG21			
血圧・血糖値・中性脂肪が 気になる方	森永トリプルヨーグルト		○	
コレステロールが気になる方	豆乳の力プレーン	○		○



もりクリニック
 腎臓内科 内科

食物繊維摂れていますか？

腸内環境を整えるためには、腸内細菌の種類とバランスが肝心です。

腸内細菌のバランスは、腸内を良好に保つ善玉菌が2割、腸内を腐敗させる悪玉菌が1割、善玉菌と悪玉菌、どちらが多い方の味方をする日和見菌が7割となることが理想です。

	善玉菌	悪玉菌	日和見菌
主な菌種	酪酸菌 乳酸菌 ビフィズス菌 など	大腸菌(有毒株) ウェルシュ菌 ブドウ球菌 など	バクテロイデス 大腸菌(無毒株) 連鎖球菌
働き	乳酸や酢酸などを作り出し、 腸内を弱酸性に保つ	毒性物質を作り出し、 腸内をアルカリ性にする	善玉菌、悪玉菌のうち、 優勢な菌と同じ働きをする
割合	2割	1割	7割

そのために、**プロバイオティクス**と**プレバイオティクス**の両方を摂ることを意識しましょう！

プロバイオティクス(善玉菌)

例：乳酸菌やビフィズス菌を含むもの
ヨーグルト・チーズ・キムチ・ぬか漬け・納豆
味噌・醤油などの発酵食品・乳酸菌飲料



プレバイオティクス(エサ)

例：オリゴ糖や食物繊維を含むもの
大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラ
バナナ・牛乳・ヨーグルト・はちみつ・甘酒など

シンバイオティクス

～普段の食事に意識して取り入れたい食物繊維が豊富な食材～

主食を変える 	芋類 	豆類
海藻類 	きのこ類 	乾物
野菜類・果物類 		

聞いたことありますか？腸内細菌がつくる代謝産物 **ポストバイオティクス**

腸内細菌は、エサとなる食物繊維を分解する際に「**短鎖脂肪酸**」を出します。

「**短鎖脂肪酸**」は、私たちの健康に重要な役割を果たす物質であることがわかってきています。

- ・大腸のエネルギー源
- ・腸粘膜を健康に保つ
- ・腸内環境の改善
- ・免疫の調整
- ・炎症の抑制
- ・肥満の予防
- ・血糖値の調整 など

