

ご家族みんなの元気を応援します！

元気ニュース Genki News Vol.40

私たちの健康は腸内環境で決まる！

「健康への第一歩はオナカから」とよく言われるように、私たちの腸内には、500~1,000種類、100兆個以上の細菌が生息していて、そのバランスが健康に大きく関わっています。健康を維持するためには、腸内の乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌が占める割合を増やし、悪玉菌の割合を減らして腸内環境を整えることが重要です。悪玉菌の割合が増えてしまうと、腸内は腐敗したような状態となり、免疫力が低下したり、有害物質や発がん性物質が作られたり、うつ状態になったりなど、多くのトラブルが発生することになります。

善玉菌(乳酸菌・ビフィズス菌など)が多い

きれいなオナカ

疲れにくい 若々しい

病気をしない 快便 食事が美味しい

笑顔が絶えない 毎日が楽しい 快眠 寝起しが良い いつも元気

悪玉菌(ウェルシュ菌・大腸菌など)が多い

汚れたオナカ

肌荒れ 便秘・下痢 不眠 風邪を引きやすい

アレルギー うつ 肥満 免疫力低下 体臭・便臭

大腸がん いつも疲労感がある

現代人なら避けられない「オナカを汚す原因」

ストレス 食品添加物 極端なダイエット 不規則な生活 老化(加齢) 運動不足

暴飲・暴食 抗生物質 乱れた食生活

腸を元気にする3つの方法

- 1 生きた有用菌を届ける プロバイオティクス**

健康に有利に働く生きた乳酸菌やビフィズス菌を摂取することで、腸内環境を改善します。

乳酸菌 ビフィズス菌
- 2 有用菌を育てる プレバイオティクス**

腸内善玉菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維などを摂取することで、善玉菌を増やして腸内環境を改善します。

オリゴ糖 食物繊維
- 3 直接身体に作用する バイオジェニックス**

腸内細菌に関係なく、直接身体に作用する乳酸菌生産物質などを摂取することで、体全体の機能活性を促します。

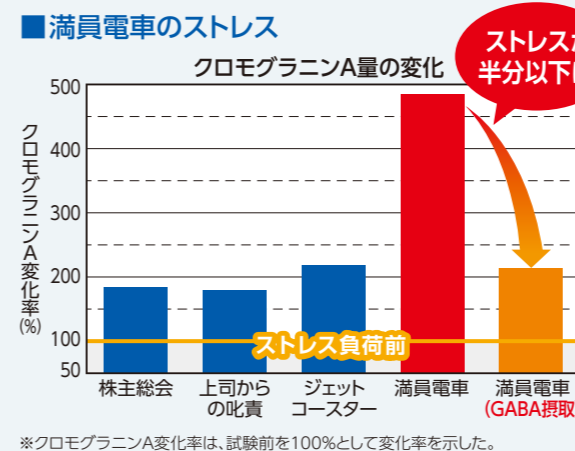
乳酸菌生産物質 乳酸菌(死菌) など DHA EPA

健康 TOPICS 第34回 ちょっとカラダにいいお話

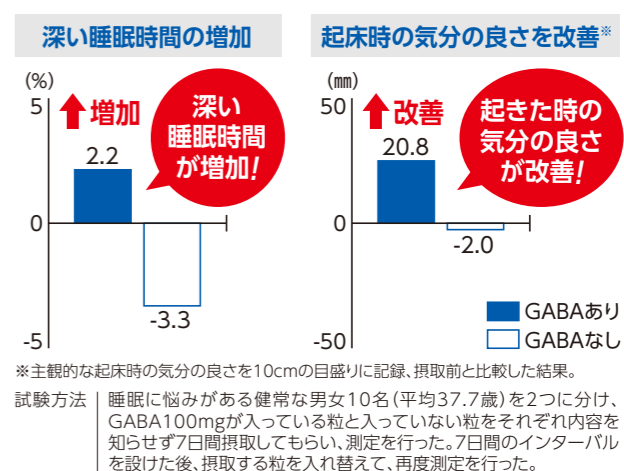
ストレスを軽減して睡眠の質を高める「GABA(ギャバ)」

現代人はストレス社会の中で生きているといわれており、職場や友人との人間関係、健康面や金銭面など常にストレスがかかる中で生活しています。ストレスは腸内環境を悪化させたり、不眠症を引き起こしたりします。「GABA」はストレスを軽減するとともに、睡眠の質を高める働きが確認されている注目素材です。

新たなGABAの抗ストレス研究



GABAの実証データ



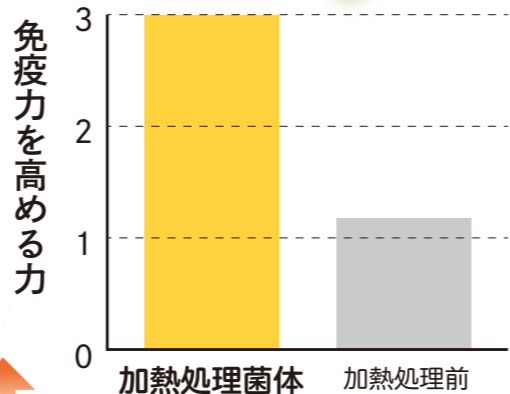
乳酸菌FK-23



免疫力が3倍に!

FK-23は、健康な人の腸内に数多く存在する乳酸菌「エンテロコッカス・フェカリス菌」から生まれた加熱処理乳酸菌素材です。製薬メーカーであるニチニチ製薬(株)の持つ**特殊技術により加熱処理されたFK-23は、「腸内環境を整える」「便秘改善」のほか、特に「免疫力を高める」働きが優れていることがわかっています。**

また、「感染防御剤」、「抗腫瘍剤」をはじめとした多くの特許を取得しており、その有効性と安全性が認められています。



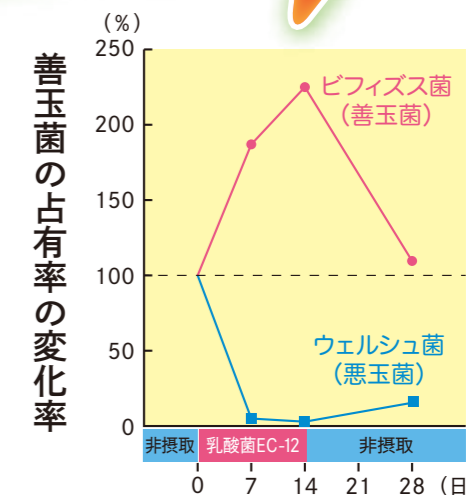
乳酸菌EC-12



善玉菌が2.3倍に!

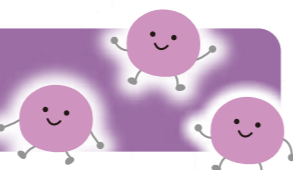
EC-12は、ヒト腸管より分離した「エンテロコッカス・フェカリス菌」をコンビ(株)独自の培養・処理技術により、加熱殺菌、高密度濃縮処理した乳酸菌素材です。**特殊処理を施すことにより、生菌に比べより活性が高められており、胃酸の刺激を受けても壊れることなく、オナカの中でしっかりと働きます。**

「腸内環境改善」「免疫力アップ」「アレルギー症状の緩和」などの機能が確認されており、根拠となる学術データも多く発表されています。



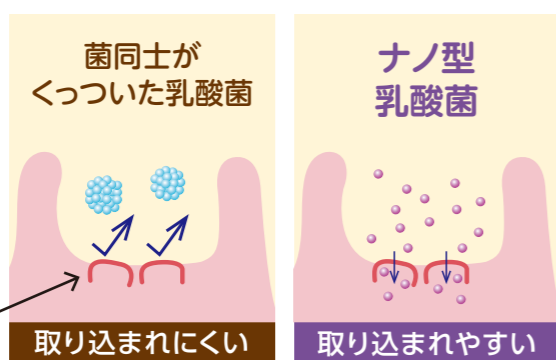
出典: Microb.Ecol.Health Dis., 16 (4). 188-194 (2004)

ナノ型乳酸菌



ナノ型乳酸菌の特徴は、粒子の直径が1ミクロン未満の超微粒子乳酸菌であることです。超微粒子であるため、

パイエル板を通して、小腸に存在する70%の免疫組織(腸管免疫)を活性化します。



※イメージ図

腸内環境超改善

有益に働く乳酸菌や食物繊維などを摂ることで腸内環境が改善され、免疫力UP、便秘解消、アンチエイジングなどの効果が期待されます!



ビフィズス菌



小腸に多く棲んでいる乳酸菌に比べ、ビフィズス菌は大腸に多く棲んでいる善玉菌です。**ビフィズス菌はオナカの調子を整える作用が強く、悪玉菌の増殖を抑えてくれます。**加齢とともに数が減少するため、積極的な摂取が必要となります。



ユーグレナ

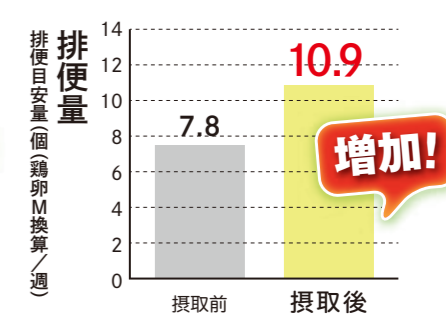
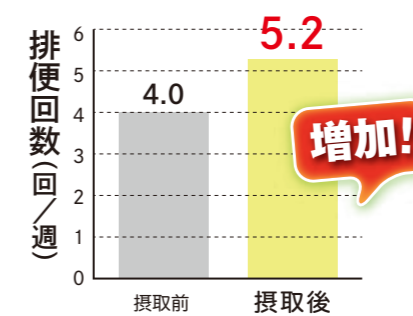
善玉菌を増加させる!

ユーグレナは、和名でミドリムシといい、藻の一種です。そんなユーグレナには、人間の生きていくために必要な59種類もの栄養素が含まれています。また、私たちの**免疫力を高めてくれたり、腸内善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌を増やして、腸内環境を改善する働きも確認**されています。



難消化性デキストリン(水溶性食物繊維)

難消化性デキストリンは、トウモロコシ由来の水溶性食物繊維です。**善玉菌のエサとなつてその増殖を助けることで、悪玉菌や有害物質を減少させ、腸内環境の改善に役立ちます。**



草場ら:薬理と治療.36.1159-1165.2008より改稿