

「腸活」で春を元気に

桜の花も咲きそろい心華やぐこの頃ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？ 最近、腸を

元気に腸内環境を整える意味の「腸活」という言葉をよく耳にします。

腸は食物を消化吸収するだけでなく、全身の免疫を整えるという重要な役割を果たしています。

腸管には体内の免疫をつかさどる細胞の6割以上が存在しています。そのため腸内環境の悪化は免疫力の低下につながりやすくなります。

腸内細菌は善玉菌（ビフィズス菌など）、悪玉菌（ウェルシュ菌や大腸菌など）、日和見菌の3種に分けられ、バランスを保って存在します。

50代を過ぎた頃から腸内バランスが変わり、善玉菌が減り、悪玉菌が増えて腸内環境は悪くなります。

少しずつ便の量が減り、臭いがきつくなりま

なると、腸の中でアンモニアなどの有害な物質がたくさん作られます。これらが血液に取り込まれて全身を巡り、体にさまざまな悪影響を与えます。



す。便秘がちになる人もいます。腸内環境が悪く
そのため、高齢になるほど「腸活」が大切になってきます。具体的には、善玉菌を含む食品（ヨーグルトや発酵食品）や、食物繊維やオリゴ糖など善玉菌の餌になる食品を

積極的に取るようにしましょう。

薬局などで販売されているオリゴ糖は、胃や小腸では分解されずに大腸に届き、吸収されにくい「難消化性」の糖質です。血糖値への影響が少なく安心して取れます。

また規則正しい生活や十分な睡眠、適度な運動も大切です。ウォーキングなどは、腸の動きを良くするので積極的に取り入れましょう。桜香り若草もえる好季節を、皆さまがマスクを外して、たくさん楽しめますように。（薬剤師 西 美香）