

H26.10.26

腸が喜ぶ日本食



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。56歳。

Dr.

和

の町医者日記

「腸と心」シリーズ②

みなさんにとって理想の便とはどんなイメージですか？私は長いバナナやトコロを巻いた便の模型をイメージします。

戦前の日本人の便はなんと、400gもあったそうです。体の大きな欧米人の約2倍もの便を出す民族でした。それは食物繊維の摂取量が多かったからです。食物繊維は腸内の「お掃除隊」の役割を

しています。太く重い便を出せる腸の中には1千兆個の腸内細菌が棲んでいます。理想的な善玉菌と悪玉菌と日和見菌の割合は「2対1対7」といわれています。これはみなさまの周りの人間の社会とよく似た割合に思えます。

しかし、日本人の便の重量

健康は腸内細菌数とバランス

は食物繊維の摂取量に比例して、戦後になり半減しています。そこで2010年の食品摂取基準で男性は1日19g以上、女性は17g以上が目標摂取量として掲げられています。

日和見菌 連鎖球菌やバクテロイデス菌など、腸内細菌叢の7割を占めるとされる細菌群。善玉とも悪玉ともいえない細菌であるが、食べ物や環境によってどちらにも揺れ動く可能性を秘めた細菌群ともいえる。

玄米などの穀類や、大豆、インゲン豆などの豆類、ゴボウなどの根菜類、キャベツや大根などの野菜類、コンブやワカメなどの海藻類には、食物繊維が多く含まれています。その中でもゴボウは、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方が豊富な食べものと

腸内環境の良しあしを大体知ることができそうです。腸の中の環境が悪化することは、①善玉菌の減少②悪玉菌の増加③腸内細菌数の減少のどれかなのです。つまり、人間の健康は「腸内細菌の数と腸内環境のバランス」によって決ま

にやられてしまい、腸に届きません。仮に生きて届いたとしても便として放出されません。便の半分は生きて腸内細菌と死んだ腸内細菌です。ちなみに乳酸菌は、たとえ死んでも善玉菌を増やします。けれど「乳酸菌は生きていないとダメ」というわけではありません。乳酸菌は善玉菌を増やすだけでなく、日和見菌を含めた腸内細菌の総量を増加させることが広く知られています。

して野菜の中では理想的です。また菜の花、アボカド、タケノコ、ブロッコリーなどもお勧めです。

腸内細菌を増やすことも簡単な方法は、食事の中からビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を直接取り入れることです。生まれたばかりの赤ちゃんの腸の中は、ビフィズス菌が大半です。しかし年を取るにつれてビフィズス菌や乳酸菌が減る一方、ウェルシュ菌などの悪玉菌が増えてきます。ヨーグルトやチーズに含まれる乳酸菌は、9割が胃酸

日本の伝統的な発酵食品であるみそ、納豆、しょう油、漬けものなどは、乳酸菌や酵母菌、麹菌などを含み、腸内細菌叢のバランスを改善します。要は、和食にすると腸内細菌の質も量も劇的に改善するのです。この日本の和食がユネスコの無形文化遺産に登録された意義を、この秋、もう一回かみしめたいと思います。

便の状態を観察することで腸内細菌叢の状態をおよそ推測できます。下痢状の便は、腸内細菌の数の減少を表します。コールドタールのような便は腸内の善玉菌が減っています。とても臭い便は、悪玉菌が増えて腸内環境の悪化を示唆します。ちなみに、おなら

まられる乳酸菌は、9割が胃酸