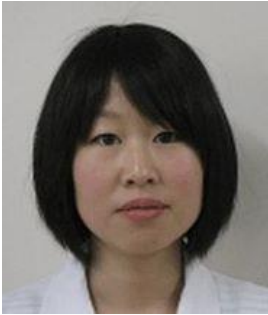


「腸内環境を整えて、免疫力を高める食事」



県北医療センター 高萩協同病院
栄養部 管理栄養士 岩上 望 (イカミ ノゾミ)

林アナウンサー：林アナ

林アナ：本日は、『腸内環境を整えて、免疫力を高める食事』をテーマにお話伺いたいと思います。

岩 上：コロナ禍で免疫について関心を持たれた方は多いのではないのでしょうか。免疫は、私たちの体を細菌やウイルスから守ってくれる働きを担っています。細菌やウイルスに負けないよう、日々の暮らしに腸内環境を整える食事を少しずつ取り入れ、健やかな毎日を過ごしていただければと思います。

林アナ：よろしくお願ひします。ところで、本日のテーマとなっている腸内環境と免疫力にはどのような関係があるのでしょうか。

岩 上：はい、免疫細胞は体内の色々な場所に存在しますが、実はその約7割は腸に集中しており、腸は体内で最大の免疫器官とされています。ですので、腸の健康を意識した食事を取り入れ、腸内環境を整えることが免疫力を高めることにつながるのです。

林アナ：そうなのですね。しかし、そんなに腸に免疫力が集中しているとは全く想像が付きませんでした。

岩 上：確かに、腸は食べたものを消化吸収してくれる器官というイメージが強いかもしれませんが、腸には食べ物と一緒に細菌やウイルスなどの病原体が侵入してきます。また、呼吸をした際にも口から腸へと病原体は侵入してきます。このように、腸は多くの病原体と接する機会が多いため、多くの免疫細胞を働かせてこの侵入してきた病原体を排除する必要があるのです。

林アナ：食事のお話に入る前にもう1つお聞きしたいのですが、腸内環境を整えるというのは具体的にはどのようなことでしょうか。

岩 上：腸内環境を整えるというのは、腸内にいる善玉菌、悪玉菌、日和見菌という3つの腸内細菌のバランスを整えることです。善玉菌は体に良い影響をもたらす、悪玉菌は悪い影響をもたらします。日和見菌は、どちらにも属しませんが悪玉菌の割合が増えると、悪い影響をもたらすことがあります。腸内細菌の理想的なバランスは、善玉菌2、悪玉菌1、日和見菌7です。このバランスが崩れて、悪玉菌の割合が増加すると免疫力の低下を招くこととなりますので、善玉菌が優位の状態を作ることが大切です。

林アナ：では、善玉菌が優位の状態を作るにはどのような食品を摂ればよいのでしょうか。

岩 上：善玉菌を優位にさせる食品は大きく2つに分けられます。まずは、直接善玉菌を含んだ食品です。ヨーグルトや納豆、キムチ、味噌など発酵食品には乳酸菌が含まれているため直接善玉菌を摂取することができます。ただ、摂取した善玉菌は腸にとどまるのが難しく、腸に届くまでに死んでしまったり、便と一緒に排泄されたりするので、毎日続けて摂取することが大切です。また、腸内細菌は一人ひとり異なりますので、効果のある乳酸菌も一人ひとり異なります。例えば、ヨーグルトを毎日食べているのに便秘がちな方は、そのヨーグルトに含まれる乳酸菌が自分の腸に合っていない場合があります。同じヨーグルトを2週間ほど試しても効果が感じられない場合は別なヨーグルトに変えて、また2週間試して効果をみるといったように、自分に合ったヨーグルトを見つけてみましょう。

林アナ：では、もう一つの食品は何でしょうか。

岩 上：もう一つの食品は、善玉菌の餌となる食品です。

林アナ：餌ですか。

岩 上：はい。腸内細菌は私たちの腸内で生きていますので、善玉菌の餌となる食品を摂取し、善玉菌を増やして活動しやすい環境を作る必要があります。善玉菌の餌となるのは、食物繊維やオリゴ糖です。食物繊維は、野菜やきのこ、海藻、果物、未精製の穀物などに多く含まれます。オリゴ糖は、最近では甘味料としても販売されていますし、大豆やごぼう、玉葱、アスパラガス、バナナ、はち

みつなどにも含まれています。このほか、先ほど腸に届くまでに乳酸菌が死んでしまうとお話しましたが、この死んでしまった乳酸菌も腸内の善玉菌の餌となります。プレーンヨーグルトにバナナを入れたり、オリゴ糖やはちみつを加えたりして食べると善玉菌とその餌となる食品を合わせて摂ることができるためおすすめです。逆に、肉類などの脂肪やたんぱく質の過剰摂取は、悪玉菌を増やす原因となりますので摂り過ぎには注意しましょう。

林アナ：ほかには、どのようなことに気をつければよいのでしょうか。

岩 上：今お話した発酵食品や食物繊維、オリゴ糖などは免疫を高めるのに必要な要素の1つですが、免疫を維持する仕組みには、他にも多くの栄養素が関わっています。例えば、免疫細胞はたんぱく質から合成されているため、良質なたんぱく質を摂ることで免疫細胞の働きを良くしてくれますし、ビタミン類やミネラル類も免疫細胞の働きを高めるには必須です。ですので、ひとつの食品に偏らないよう色々な食品を食べ、バランスの良い食事をするのが大切です。

林アナ：バランスの良い食事ですね。ただ、毎食用意するのは大変なのではないでしょうか。

岩 上：確かに、バランスのよい食事ときくと難しいと感じる方もいらっしゃるかもしれませんが、決してそんなことはありません。バランスのよい食事はごはん、パン、麺などの主食に魚や肉、卵、大豆製品などの主菜、そして野菜、きのこ、海藻などの副菜をそろえるだけで簡単にできます。

林アナ：主食、主菜、副菜をそろえるだけであれば実践できそうですね。

岩 上：はい。例えば、主食にごはん、主菜に焼き魚、副菜に野菜たっぷりのみそ汁やお浸しといった献立にするだけで主食、主菜、副菜がそろったバランスの良い食事になります。ただ、1日を通していろいろな食品を摂っていただきたいので、主菜を選ぶ際には朝食に納豆、昼食に肉、夕食に魚といったように朝昼夕できるだけ違った食材を選ぶようにして下さい。その他、果物や乳製品は毎食そろえる必要はありませんが、1日の中のどこかで摂るようにしましょう。

林アナ：食事以外に、注意することはありますか。

岩 上：腸内環境は、食事以外にも睡眠や運動、ストレスなどの影響を受けています。ですので、良質な睡眠と適度な運動、そしてストレスを溜めない生活を心がけるようにしましょう。最近の研究で腸内環境は、免疫以外にもがん、糖尿病、

動脈硬化、うつ病など様々な疾患と関係があることがわかってきました。高カロリー、高脂質になりがちな現代の食事は、腸内環境を悪化させる原因の1つとされていますので、この話をきっかけに、腸内環境を意識した食生活を送っていただければと思います。

林アナ：今日から早速、腸内環境を意識した食事を実践したいと思います。本日は、ありがとうございました。

岩 上：ありがとうございました。