

## 腸は第二の脳？

人間の脳には約150億個の神経細胞が存在し、この脳に匹敵するほどの数の神経細胞が「腸」にもあります。腸は脳や脊髄から独立し、神経伝達物質を独自で合成することで「セカンド・ブレイン（第二の脳）」として存在し、免疫システムの約70%を集結するなど「最大の免疫器官」として重要な役割を果たしています。

さらに腸には8つの大きな役割があり「消化」「吸収」「合成」「代謝」「解毒」「造血」「排泄」「免疫」など、生命に関わるさまざまな働きを担っています。このため、腸内環境が悪化するとこれらの働きが阻害され、肌荒れや免疫力の低下、生活習慣病や大腸ガンのリスクを高めることになってしまいます。

体調と腸内環境は切り離せない関係。心身の健康と若さを保つためにも、腸を整え働きを高めましょう。

# 善玉菌と悪玉菌と日和見菌

大腸には1000種類、100兆個を超える腸内細菌がすんでおり、善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3つのタイプに分かれます。

**善玉菌** …健康に役立つ菌で、乳酸菌やその一種のビフィズス菌が代表とされる細菌。

**悪玉菌** …健康を害する作用がある菌で、腐敗物を作り有害物質を発生させる。大腸菌やブドウ球菌など。

**日和見菌** …善玉菌が増えると善玉菌に、悪玉菌が増えると悪玉菌の味方をします。

## 善玉菌を増やそう!

肉類や脂質が多く野菜不足の食事をとっていると、ガスが腸内に溜まりやすくなり、腸の動きを悪化させます。

- 腸が喜ぶ食材を選んで食べよう!ヨーグルトに含まれる乳酸菌には多量の有機酸を生成する働きがあり悪玉菌の増殖を抑制し、病原菌やウイルスがすみにくい環境を作ります。また、納豆に含まれる納豆菌には腸内の乳酸菌を増やし安定させる働きがあります。
- 最低でも一口30回!良く噛んで食べよう!
- 1日1.5Lを目安に、たっぷりの水分を摂る!
- 適度な運動とストレスの少ない生活を心掛けよう!

