

腸内細胞と腸内環境の関係

腸には大きく分けると小腸と大腸があり、小腸は主に栄養を吸収する場所で、食べ物を細かく分解し、栄養を吸収しながら大腸まで運びます。大腸は分解された食べ物の水分を吸収し、便にします。腸とは、栄養を吸収し、不要なものを外に出してくれる器官です。

大腸には100種類以上、約100兆個にも及ぶ腸内細菌（腸内フローラ）が生息しており、善玉菌と悪玉菌、どちらにも属さない中間菌（日和見菌）と、大きく分けて3グループで構成されています。これらの菌は互いに密接な関係を持ち、複雑にバランスをとっています。腸内細菌の中で一番数が多い菌は中間菌で、次に善玉菌が多く、悪玉菌は少数です。また腸には人間の免疫機能の70%が集中しており、腸内の状態がその人の免疫機能と大きく関わりがでてきます。腸内環境を整えるためには、生活習慣を整えることはもちろん、便秘を改善することや善玉菌を増やすための食生活の改善などが大切です。

腸内細菌（腸内フローラ）の種類

『腸内フローラ』の理想的な状態とされるのは、
「善玉菌2割：悪玉菌1割：日和見菌7割」
このバランスに腸内環境を保つことがとても大切です。

●からだに良い働きをする「善玉菌」

悪玉菌の侵入や増殖を防いだり、腸の運動を促し、お腹の調子を整えます。

●からだに悪い働きをする「悪玉菌」

悪玉菌が増えると、便秘や下痢などお腹の調子が悪くなることもあります。

●どちらにも属さない「日和見菌」

優勢な方に同調して作用します。

善玉菌

悪玉菌



日和見菌

2

7

1

腸内環境のチェック!

腸内環境が整えられているかを確認するには便を確認しましょう。形状がバナナ型で一本するりと出てくる、色は黄土色から茶褐色、においがあまりしないのが健康的な腸の目印です。

一方、コロコロしていたり液状だったり、黒色や赤色だったり、強いにおいを発している場合は腸内の環境が悪くなっていると考えられます。

便秘気味、肌荒れ、疲れやすいなどちょっとした不調に悩んでいる人は、食事や日常生活に気をつけることで腸内環境改善を目指してみましょう。

