

## 腸内環境を整えよう！

あなたの腸内環境は整っていますか？腸内環境の乱れは、様々な病気につながります。最近の研究では、2型糖尿病患者の人の腸内環境が乱れていることが分かりました。腸内環境を整えることで、糖尿病を予防・改善していきましょう。

### 腸年齢チェック

当てはまる項目はいくつありますか？

1. 朝起きたとき体がだるく、やる気が起きない。
2. 顔色がさえず、肌の張りがいい。
3. 朝食後に便意がなく、便秘気味である。
4. 疲れやすく、風邪を引きやすい。
5. 運動不足で太り気味。駅の階段を駆け上がると息が切れる。
6. 毎日のように肉を腹一杯食べ、野菜が嫌い。外食が多い。
7. たばこを長年吸っている。
8. 飲酒の機会が多く、つい深酒をしてしまう。
9. 寝つきが悪く、睡眠不足がちである。
10. ストレスを解消できる趣味がない。

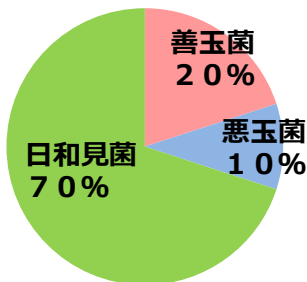
### 腸年齢診断結果

- **2個以下：良好**  
実年齢より腸年齢が多く、腸内細菌バランスが良い。
- **3～5個：注意**  
注意を怠ると腸内バランスが乱れる。食生活を改め、運動の機会を増やさないと腸年齢が上がってしまう。
- **6～8個：不良**  
悪玉菌が増え、腸内バランスが乱れている。腸年齢が加速度的に老け込むので、食生活、運動、排便など生活全般の見直しが必要。
- **9～10個：最悪**  
腸年齢の老化が深刻。遠からず重大な病気になる可能性あり。

東京大学名誉教授岡岡知師の資料より

私たちの腸の中にはなんと、1.5kg、数百兆個の腸内細菌がすんでいます。

### 腸内細菌の理想割合



#### 善玉菌とは

消化吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける働きをする「有用菌」。オリゴ糖、牛乳やヨーグルトの乳糖を利用して仲間を増やす。  
代表格：ビフィズス菌、アシドフィルス菌、ガセリ菌など



#### 悪玉菌とは

炎症を起こしたり、発がん性のある物質を作る「有害菌」。たんぱく質を分解してさまざまな有害物質を作りだしながら増殖する。  
代表格：大腸菌、ウェルシュ菌、ブドウ球菌など



#### 日和見菌とは

善玉菌が優勢になれば善玉菌の味方をし、悪玉菌が優勢になれば悪玉菌の味方をする中立な立場の腸内細菌。腸内の環境によって、善玉菌にも悪玉菌にもなりうる。

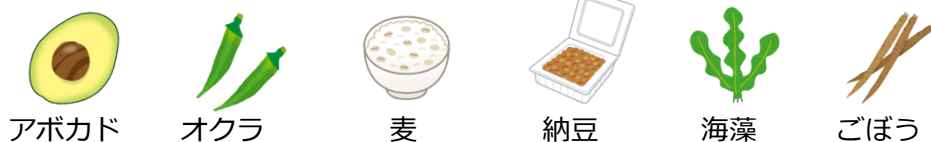


**善玉菌に良い環境を作れば、日和見菌が味方につくから、善玉菌優勢になり腸内環境が整う！**

### 善玉菌を増やす食べ物

#### ■水溶性食物繊維を多く含むもの

水溶性食物繊維は善玉菌を増やし、腸内の環境を整えるので、便秘や下痢の症状が改善されます。



#### ■乳酸菌・発酵食品

善玉菌は生命力が強くないので、日々乳酸菌やビフィズス菌を摂り入れて腸内環境を高めましょう。



### 管理栄養士 K の簡単朝食レシピ

#### 納豆チーズトースト

- 【材料】
- 食パン 1枚
  - スライスチーズ 1枚
  - 納豆 1パック
  - 焼き海苔



食パンの上に具材を乗せてトースターで焼くだけ  
ねばねばとろとろがやみつきに！

