

おおこうちだより VOL.78

腸内フローラの役割と影響

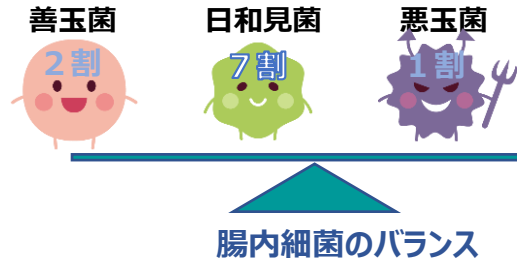


私たちの腸内には、多種多様の細菌が生息しており、小腸・大腸を合わせると、約1,000種100兆個いると言われています。

この小腸から大腸にかけて生息している これらの様々な細菌がバランスをとりながら腸内環境を良い状態にしています。

『腸内フローラ』は健康に関わる、**3つの役割**を担っています。

- 消化できない食べ物を、腸内細菌が消化してくれている！
- 腸内の免疫細胞を活性化し、ウイルスや菌などから身体を守る(腸のバリア機能向上)
- 「腸内フローラのバランス」を保ち、健康を維持する



Q1.腸内フローラのバランスが崩れるとどんな症状が出るの？	A1. 便秘・下痢・肥満・糖尿病・ガン・高血圧症・アトピーうつ病・炎症性腸疾患 このような病気にかかりやすくなります。
Q2.何に気を付ければいいのか？	A2. 食べ物です。

エンテロタイプとは？

腸のタイプを指します。腸内フローラを
検査することができるキットがあります。
腸内フローラバランスを整えたい方必見！
まだ当院では検査することはできませんが、
大阪府枚方市ふるさと納税30,000分で、
検査キットflorescanが付与されます。
検査をすることで、健康リスクがわかります。



大阪市枚方市
ふるさと納税サイト



日本人の「エンテロ（腸）タイプ」5分類

	A	B	C	D	E
タイプ	たんぱく・脂肪	バランス食	アンバランス食	たんぱく・脂肪 糖	ヘルシー食
食事の傾向					
健康リスク	霜降り肉 からあげ とんかつ 揚げ物 肉の脂好き	サラダ 玄米 良質油 程よく 三大栄養素	ラーメン 牛丼 炭水化物	ハンバーガー 炭酸飲料 ドーナツ ジャンクフード	焼き魚 納豆 味噌汁 野菜・魚 和食
	高	低	高	高	低
	循環器 生活習慣病	健康な人 最多	肥満による 病気	炎症性腸疾患 糖尿病	調味料には 注意

なんといっても、一番大切なのは、毎日の食事です。現代はたくさんの食べ物に溢れています。

しかし、**院長先生のおススメする食事は、な・な・なんと！！元禄時代の食事**です。

玄米と味噌汁、魚介類の主菜を1品と、野菜、海藻、豆類、の副菜が2品

これに野菜の発酵食であるぬか漬けが加われば、完璧！できるだけ素材の味を生かした調理法が良いです。

おススメの食材

- 発酵食品・・・納豆・ぬか漬け・みそ・しょうゆ・ヨーグルト
- 果物・・・キウイフルーツ・バナナ・りんごなど
- 野菜・・・人参・セロリ・かぼちゃ・モロヘイヤ・おくら
- 魚介類・・・サーモン・うなぎ・かき・あん肝
- ネバネバしたもの・・・おくら・納豆・長いもなど・・・
- グルテンフリーもしくは少なめのもの

このような食べ物をバランスよく摂っていただくことで、健康リスクがグッと下がり、元気はつらつな毎日をお過ごしいただくことができます。

腸が整い、免疫力もアップするので、疲れにくく良質な睡眠がとれるようになります。

若返りや美肌にも！！大変効果的です。

