



腸内フローラ



「フローラ＝花畑。ヒトの腸内には300種類、100兆個以上（研究が進むにつれて実際はまだたくさんいるといわれています！）の細菌がびっしりと壁面を作って住んでおり、その様子をお花畑にたとえてこう呼ばれています。つまり、腸内細菌叢のこと。重さにしてなんと1キログラム。」

腸のはたらき

腸はただ食べ物の栄養を吸収し、便として排泄するだけの器官ではありません。腸内に入ってきた物質を良いか悪いか判断し、またそれを記憶することもできるのです。そのため第2脳（セカンドブレイン）とも呼ばれています。



腸内フローラの構成・・・大きくわけて3つ

○善玉菌

病原菌をやっつけてくれたり免疫力を高めてくれます。食べ物の消化・吸収を促進し、ビタミン合成、腸管運動を促進するなどの働きをします。→乳酸菌、ビフィズス菌など。

○悪玉菌

腸内を腐敗させたり、有害物質を作りだします。糞便・ガスの形成はもちろん体の抵抗力を弱め、下痢や便秘を引き起こします。→ウェルシュ菌、ブドウ球菌、大腸菌など。

○日和見（ひよりみ）菌

食べ物や体調によって善玉・悪玉どちらにも傾きます。多い方に加担します。例えばビタミンを合成したり、病原菌感染を防ぐ有用な働きをもつ反面、腸内の腐敗、発がん物質の生産、腹部を膨張させるといった悪さをする菌もいます。



免疫力UP

動物性脂肪・動物性たんぱく質は悪玉菌の大好物。過剰な摂取で悪玉菌の勢力が大きくなり免疫が低下、さまざまな病気や老化、アレルギーを促進させてしまいます。善玉菌の好物はヨーグルトの乳酸菌、納豆菌、キノコ類や海藻・根菜類・豆類・芋類・ナッツなどの食物繊維。これらを意識的にとることで腸内、すなわち全身の健康につながります。食べ物だけでなく生活習慣も腸内環境に大いに関係します。睡眠は十分にとり、ストレスをためないようにすることも大切です。健康は腸から、風邪にまけない強い体を☆

腸内フローラチェック

- ・3日以上お通じがないことがある
- ・お通じの時間がバラバラ
- ・お通じに3分以上かかる
- ・やわらかい便が多い



スーパーイソフラボン「エクオール」

大豆イソフラボンが腸内細菌のチカラで作られる「エクオール」。更年期障害や骨粗しょう症予防など、TVや新聞で話題ですね。薬局でしか取り扱えないサプリメント入荷しました。詳しくはスタッフまで☆

早いもので、今年もあとわずかとなりました。皆様にとってどのような1年だったでしょうか？くる年が健やかな年であることを心からお祈り申し上げ、年末のご挨拶とさせていただきます。

お休み：平成27年12月30日(水)から平成28年1月3日(日)まで