

乳酸菌

～小さくても無限のパワーを秘めている～

健康や美容には腸をきれいにすることが大切です。腸の中には善玉、悪玉に分けられるたくさんの腸内細菌が棲んでおり、腸の健康はこの細菌のバランスによって左右されています。それには、善玉菌と呼ばれる乳酸菌が大きく関わっています。そこで今回は、乳酸菌について取り上げてみました。



乳酸菌とは

私たちの腸内には、約100種類、約100兆個もの細菌が棲んでおり、合計すると約1kg以上にもなります。その腸内細菌は、体に良い菌とされる善玉菌、悪い菌とされる悪玉菌、どちらとも言えない菌とされる日和見菌（ひよりみきん）の3つに分けて呼ばれています。その中の体に良い菌とされる善玉菌の代表が乳酸菌です。乳酸菌にはたくさんの種類があり、乳酸桿菌、乳酸球菌、ビフィズス菌の大きく3つに分けられます。主に乳酸桿菌や乳酸球菌は小腸に、ビフィズス菌は大腸に多く棲みついて、腸内の悪玉菌を減らす働きをします。

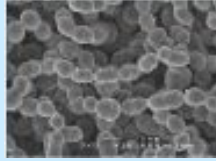
代表的な乳酸菌

◇乳酸桿菌◇

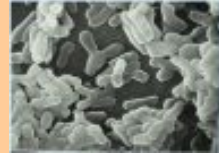


牛乳・乳製品、人や動物の腸内、漬物などの一部発酵食品に棲む

◇乳酸球菌◇



◇ビフィズス菌◇



主に人や動物の腸内に棲む



乳酸菌を含む身近な食品

乳酸菌には、動物性と植物性があります。動物の乳をエサとして増殖する乳酸菌を動物性乳酸菌、植物に含まれるブドウ糖などをエサとして増殖する乳酸菌を植物性乳酸菌と呼んでいます。植物性乳酸菌は、塩分や酸度が高く、低温で、栄養が少ないという過酷な状況でも育ちます。つまり、動物性乳酸菌に比べて、人間の酸度の高い胃液や腸液の中でも生き抜く力が強いのが特長です。

動物性乳酸菌

ヨーグルト、チーズなどの乳製品に含まれる

植物性乳酸菌

漬物（特にぬか漬けやキムチ）、味噌、しょうゆなどに含まれる



腸内での乳酸菌の働き

●便秘や下痢、食中毒の予防

乳酸菌は、腸の蠕動運動を促す効果があるため、便秘を予防してくれます。また、細菌性の食中毒なども予防することができます。



●血中コレステロール上昇や高血圧を抑える

乳酸菌が腸内に入ったコレステロールの半分以上を、吸収されにくい物質に変えてくれます。また、特に乳酸桿菌には、血圧を下げる作用もあります。

●風邪を予防、ガンを予防・抑制、食物アレルギーの予防

乳酸菌は、腸が腸内に入ってきた異物の侵入を抑えて体を守る免疫機能を活性化させます。免疫力を高めるため、風邪などの感染症を未然に防いで回復を早めたり、ガンを予防・抑制する効果があります。また、異物と間違えて食物を攻撃してしまう過剰なアレルギー反応を抑えることができます。



生きて腸まで届いた乳酸菌や定住の乳酸菌は以上のような働きをしますが、実は死んでしまった乳酸菌も役に立ちます。死んだ乳酸菌は、邪魔な悪玉菌の死骸を吸着して、体外に排出してくれます。そのおかげで腸内はきれいになり、善玉菌が棲みやすく、増えやすい環境になります。



プロバイオティクス？ プレバイオティクス？

最近耳にする『プロバイオティクス』。これは、生きたまま腸に到達し、体に良い働きをする微生物のことです。つまり、乳酸菌のことを指します。すべての乳酸菌が生きたまま腸まで届くのではなく、動物性乳酸菌の中では死んでしまう種類が多いのですが、植物性乳酸菌は酸に強く生きたまま届くので、立派なプロバイオティクスです。一般的な乳酸菌の働き以上に、上記のような働きが期待されています。

また、『プロバイオティクス』と似ている言葉に『プレバイオティクス』という言葉があります。これは、乳酸菌のエサとなるオリゴ糖や、乳酸菌の手助けをする食物繊維のことを意味します。これらを組み合わせて摂ると、より効果的に腸内環境を整えることができます。

プロバイオティクス

生きたまま腸に到達する**乳酸菌**や**ビフィズス菌**

プレバイオティクス

乳酸菌のエサになる**オリゴ糖**や**食物繊維**



こんな生活が腸内環境を乱す

加齢

偏った
食生活

ストレス

病気・抗生
物質の使用

老化とともに、腸内のビフィズス菌は減っていきます。ストレスや多量の飲酒によっても、腸内のビフィズス菌はどんどん減っていきます。ストレスの多い人、お酒をたくさん飲む人、高齢者は多めに補給するようにしましょう。



乳酸菌を摂りましょう

特に日本人の腸は欧米人よりも長いので、日本人の体にあった乳酸菌をうまく摂り入れ、腸内環境を整える必要があります。

摂取した乳酸菌は、腸内で増殖・死滅を繰り返し、数日から長くても一週間ほどで体外に排出されます。少量ずつでも、できるだけ毎日とるように心がけるとよいでしょう。

動物性乳酸菌の入ったヨーグルトやチーズ、植物性乳酸菌の入ったぬか漬け、味噌、しょうゆなどをいろいろ組み合わせて食事に取り入れましょう。

食事で摂ることがなかなか難しい場合は、サプリメントでも補給できますので、窓口でご相談下さい。



おすすめレシピ

鶏とごぼうの さっぱりヨーグルトサラダ

エネルギー
266kcal

たんぱく質
16.6g

材料	2人分
鶏むね肉（皮つき）	120g
〔酒〕	大さじ1
〔塩、こしょう〕	少々
ごぼう	70g
人参	20g
三つ葉	1/2束
*ドレッシング	
プレーンヨーグルト	100g
しょうゆ	小さじ1
梅干し	中1個
ごま油	大さじ1/2
鶏の蒸し汁	大さじ1

作り方

- ① 鶏肉の皮を上にして耐熱皿にのせ、酒、塩、こしょうをふってラップをし、電子レンジで4分加熱する。少し冷めたら皮を除いて手で食べやすくさいて、そのまま蒸し汁につけておく。
- ② ごぼうは皮をそいで大きめのさがきにして酢水（分量外）にさらし、ゆでてざるにあげておく。
- ③ 人参は3cm長さの干切りにし、ゆでておく。三つ葉はさっとゆでて、3cm長さに切る。
- ④ ドレッシングの調味料をよく混ぜておく。
- ⑤ 鶏肉、ごぼう、人参、三つ葉を④で和えて器に盛る。

乳酸菌の多いヨーグルトをドレッシングに使った一品です。お子様向けには、梅干しの代わりにマヨネーズを混ぜても美味しくできます。



すずちゃんのフレイクタイム (サプリメント編)

今年は暑い夏が続き、日に焼けたという方も多いのではないのでしょうか。そこで日焼け後に必要な栄養素であるビタミンC、ビタミンEについて紹介します。

ビタミンC

肌のできるシミやソバカスは、メラニン色素の生成が原因とされています。ビタミンCがもつ抗酸化作用により、メラニン色素の沈着（シミ）を防いでくれます。また、皮膚や粘膜の強化に必要な栄養素であるコラーゲンの合成を促すので、はり、弾力のある肌を作ることができ、病原体やウイルスの侵入を防いで風邪を予防することができます。

ビタミンE

ビタミンEには紫外線により発生した活性酸素を除去する効果があり、シミの生成を、防いでくれます。ホルモンの分泌を促して、皮膚の新陳代謝を活発にする働きもあります。また、ビタミンEは血行を促進する作用があり、頭痛や肩こり、冷え性などの血行不良による症状の改善が期待できます。





便秘はよく経験される症状ではないでしょうか？
市販薬ですぐ症状が治る場合はいいのですが、症状を繰り返す場合や慢性的に続く場合は医師に相談し、適切な治療を行って下さい。



便秘薬の種類

※ () 薬の名前

《刺激性下剤》

大腸粘膜を刺激し、腸の運動を亢進させます。効果発現までに6～8時間くらいかかります。
(プルゼニド、アローゼン、ヨーデルS、ラキソベロン)

《塩類下剤》

腸の中の水分の再吸収を防ぎ、便を柔らかくし、増大させる事で腸の運動を亢進させます。
(酸化マグネシウム、マグラックス、マグミット)

《膨脹性下剤》

薬自体が水分を吸収して、便の容積を増大させる事で腸に刺激を与え、排便を促します。
効果を発現させるためには、継続的に服用する必要があります。
(バルコーゼ)

《坐薬》

大腸粘膜を刺激して腸の運動を亢進させ排便を促します。

(テレミンソフト)

腸内に炭酸ガスを発生させ、その刺激により腸を活発にして排便を促します。

効果発現は20～30分後に現れます。

(新レシカルボン)

《浣腸剤》

おしりの肛門部に液体を入れて、腸の壁の面を滑りやすくします。また腸を刺激し、腸の働きを活発にして排便を促します。

(グリセリン浣腸)

《便秘の治療に用いられる主な漢方薬》

大黃甘草湯 (だいおうかんそうとう) 潤腸湯 (じゅんちょうとう)

防風通聖散 (ぼうふうつうしょうさん) 桃核承気湯 (とうかくじょうきとう)

麻子仁丸 (ましにんがん)



生活の改善

不規則な食生活が便秘の原因になっている場合があります。定期的に食事をとり、野菜や海藻などの食物繊維が多い食事を摂るように心がけましょう。

また薬の効果を十分に発揮させるためには、腸管内の水分量が多い事が望ましいので、多めの水で服用する事をお勧めします。

★次回のテーマは、逆流性食道炎を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらをご覧ください。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>