



免疫力は腸が7割！！ 健康のために腸についてを知ろう



- アレルギーや病気
- お肌の老化
- 心の不調

思い当たることはありますか？

それらを改善していく力を持つ「自然治癒力」

その「自然治癒力」を担う最も大きな部分が腸内に存在します。

腸内には500種類以上・100兆個以上の細菌がいるそうです。

しかもその総重量は約1.5kg。

腸内に生息している細菌の様子はお花畑のように見えるため腸内フローラと呼ばれています。（フローラ＝お花畑）

その腸内フローラは年齢とともに変化するそうです。

それでは

自然治癒力を高めるためには

どのような腸内状態が望ましいのかをお伝えします。

実は、悪玉菌も大事な役割を担っている！ 良い菌も悪い菌もバランスが大事

腸内では

良い菌と悪い菌、中立の菌の3種類がいます。

それぞれが善玉菌、悪玉菌、日和見菌(ひよりみきん)と呼ばれています。

善玉菌で有名なのが、ビフィズス菌や乳酸菌。

悪玉菌では、大腸菌やウェルシュ菌です。

ここで善玉菌や悪玉菌と言いましたが、本来は腸内細菌に良いも悪いもありません。

確かに善玉菌の代表である乳酸菌は腸のなかを酸性に保ちます。

多くの有害な菌は酸性状態では生きられないので、乳酸菌は有害な菌から守ってくれます。

また、ビフィズス菌は免疫力を増強する物質があることがわかっているそうです。

一方の悪玉菌はどうでしょうか。

たしかに有害物質の生成もします。

その有害物質が体内に送り出されると様々な臓器に悪影響を与えます。

それが高血圧やガンなどの生活習慣病を起こしたり、老化を早めます。

しかし、そのような悪い作用は悪玉菌が増えすぎるから起こります。

悪玉菌で有名な大腸菌にはビタミンを合成したり、他の有害な細菌が大腸に住み着くのを阻害する働きもあるのです。

大腸菌は増えすぎると悪さをしますが、良いこともしています。

ですので、悪玉菌は決して「いらないもの」ではありません。

そして、悪玉でもなく善玉でもない中立の日和見菌。

普段は、人間にいいことをしているけれど、体調が悪くなると悪さを働きます。

大事なのは、それら3つの菌のバランスが取れていること。

理想的な比率は 善玉菌：悪玉菌：日和見菌＝2：1：7といわれ腸の免疫を活性化してくれます。

このバランスを保てるように食事を気をつけましょう！！

次のおすすめ記事：腸内細菌が喜ぶものを食べよう！！



もっと知りたい方はこちら



←ラインで腸活情報を受け取れます
プレゼントのお知らせも！

 **腸活ラボ**
CHOKATSU LABO