



腸内環境を改善する4つの方法

腸内細菌のバランスは、加齢とともに悪くなっていきます。

なかでも、ビフィズス菌の減少は、がんを含めた加齢性疾患のリスクを高めている可能性があります。
今回は、腸内のビフィズス菌を増やす生活法についてご紹介します。

ビフィズス菌は腸内細菌の司令塔

健康な腸には、数百種類以上の腸内細菌がバランスよく住んでおり、免疫やエネルギー代謝など体全体の働きを調節していることが分かってきました。そのため、悪玉菌が増えるなど腸内環境が悪化すると、便秘、肥満、肌あれなどさまざまな不調の原因になります。腸内細菌のバランスを整えるのに重要な役割を果たしているのは、人の腸でもっとも重要な善玉菌である**ビフィズス菌**です。実際、腸内のビフィズス菌量が増えると便通などが改善することが分かっています。いわば腸内細菌全体のバランスを監視する「司令塔」であるビフィズス菌ですが、残念ながら**加齢とともに量が減っていく**ことが分かっています。これまで世界各国で行われた大規模な疫学調査の結果を検討すると、**大腸がんのリスクを低下させる生活と腸内環境改善には密接な関係**があり、具体的には次の4つのポイントが挙げられます。



①動物性脂肪を多く含む食品を食べ過ぎない



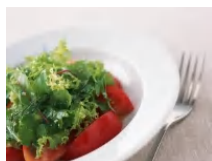
動物性脂肪の摂り過ぎは、大腸がんのリスクを高めます。たとえば、年間平均125kgの肉を食べるアメリカ人でもっとも罹患率の高いがんは「大腸がん」です。現代の日本人は年間平均45kg程度ですが、それでも50年前の15倍以上にあたります。腸内細菌を調べると、**動物性脂肪の多い食事では、悪玉菌の代表であるクロストリジウムが増える**ことがわかっています。

クロストリジウムなどの悪玉菌はアンモニア、インドールといった腐敗産物を作り出すほか、一次胆汁酸を分解し内臓に障害を与える、二次胆汁酸を作り出すことでも知られています。



②野菜をたくさん食べる習慣を

日本人にとって肉食が増えるとともに減っているのが、野菜の摂取量です。とくに、ご飯、魚、野菜中心の和食を食べる機会が減ったことでホウレンソウ・コマツナなどの緑黄色野菜や、大根・人参・ゴボウなどの根菜類の摂取が減りました。**緑黄色野菜の摂取は大腸がんのリス**



クを低下させる」と考えられているほか、適度な食物繊維は便通を促し、腸内環境を改善します。

③ウォーキングで運動不足を解消

現代人はともすれば運動不足になりがちです。大規模な疫学調査でも、運動不足や肥満が大腸がんの発症リスクを高めることを明らかにしています。では、運動で何を鍛えればいいのか。**おすすめはウォーキング**です。1日9000歩がよいでしょう。通勤や買い物など日常生活での歩数は3000歩程度ですので、ほとんどの人は6000歩ほど足りません。1日1時間ほどのウォーキングタイムを設けることで改善できます。



④お酒は適度に適量を楽しもう

喫煙とともに、過度のアルコールは大腸がんをはじめとするさまざまながんの発症リスクを高めることが明らかになっています。よく「アルコールを飲み過ぎると下痢をする」という方も多いようですが、**過度の飲酒は腸に直接の影響をもたらします**。下痢がもたらす脱水症状も、腸内細菌を悪化させることにつながります。適度なお酒を楽しむということが大切でしょう。



事故に注意しましょう

10月度に当社スタッフの業務災害（工作中的ケガ）が2件発生しています。①腕の切り傷 ②指の切り傷
慣れている作業でも、油断しているとケガにつながります。常に安全に気をつけて仕事をしましょう！
宜しく願い致します。

株式会社セルマ 安全衛生委員会