

# 腸内フローラとは 整えるメリットと改善に向けた食事のポイントを解説

人生100年時代を生きるキーワード：腸内フローラ

#腸から始める長寿生活

#人生100年時代を生きるキーワード

2023.12.18

## 腸内フローラとは

腸内フローラとは **善玉菌・悪玉菌・日和見菌から成る腸内の細菌集団**

### ● 腸内フローラを整えるメリット

01



病気の予防や  
症状の改善につながる

02



からだが美しくなる

03



ストレスに対する  
耐性が向上する

### ● 腸内フローラを改善する食事のポイント（一例）

みそ



しょうゆ



納豆



ぬか漬け



おから



玄米



野菜

(丸ごとの大根など)



- ✓ 季節の新鮮な食材を選び、**よくかんでバランスよく食べる**
- ✓ 添加物（防腐剤や乳化剤など）の少ない**自然食品を意識する**

(デザイン：末松彩瑛)

胃腸科の病院には、排便習慣に問題がある人がたくさんいらっしゃいます。不思議に思うのは、便秘や下痢が続いていても、「小さいときからずっとだから」「体質だから」と放置される場合が多いことです。

そのような人の腸内細菌は、間違いなく元気がありません。「腸内フローラ」に関心を持ってください。生活習慣を管理して腸内フローラを整えることで、排便習慣は改善できます。この記事では、腸内フローラについて専門医が解説します。

<目次>

### 1.腸内フローラとは

- (1) 腸内フローラをつくる腸内細菌
- (2) 腸内フローラの役割

(3) 腸内フローラが注目されるようになった理由

## **2.腸内フローラの特徴**

(1) 腸内フローラは母親のものと似ている

(2) 腸内フローラのバランスは加齢や生活習慣で乱れる

(3) 腸内フローラが乱れるとさまざまな不調があらわれる

## **3.腸内フローラを整えるメリット**

(1) 病気の予防や症状の改善につながる

(2) からだが美しくなる

(3) ストレスに対する耐性が向上する

## **4.腸内フローラを改善する食事のポイント**

(1) 発酵食品を摂取する

(2) 善玉菌のえさとなる食物繊維を意識して食べる

(3) 食材を丸ごと食べる

## **5.腸内フローラを整える方法**

(1) 菌と仲良くする

(2) 適度な運動を心がける

(3) 腸内フローラの様子を知る

## **6.腸内フローラを整えて長い人生を楽しく暮らそう**

---

# **1.腸内フローラとは**

腸内フローラとは、腸内にある腸内細菌集団のことを指します。正式名称は「腸内細菌叢（ちょうないさいきんそう）」です。

腸内細菌は種類ごとに塊（かたまり）となり、すき間なく密集しています。その様子がお花畑のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。

### **(1) 腸内フローラをつくる腸内細菌**

腸内細菌は「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の三つに分類されます。

善玉菌の代表格として「乳酸産生菌」「酪酸産生菌」などがあります。善玉菌は、悪玉菌の繁殖を抑えつつ、腸を活性化する働きを担っています。一方、悪玉菌は毒性の物質を生成する菌です。

日和見菌は、ざっくりというと良くも悪くもない菌です。善玉菌が優位なときは無害ですが、悪玉菌が優位に働くと有害な存在となります。

このように「悪玉菌が悪者」と思われていますが、悪玉菌のなかにも人の役に立つ細菌がいる場合があり、必ずしも名前通りの作用ではないようです。むしろ、現在健康な人の腸にいる菌は、すべて人間に役立っていると考えたほうがよいでしょう。

「健やかな腸内＝悪玉菌が少ない」というわけではなく、種類（多様性）が多いこと、数（絶対数）が多いこと、バランスが取れていること（善玉菌2割：悪玉菌1割：日和見菌7割）が重視されます。

## (2) 腸内フローラの役割

すべての生物は、細胞のなかに遺伝子を持っています。遺伝子は、物を作るための設計図です。人間は健康を維持するためにたくさんの部品が必要ですが、必要な部品すべての設計図を持っているわけではありません。

むしろ人間が持っている遺伝子は、かなり少ないことがわかっています。例えば、人はある種のビタミンを作ることができず、生命を維持するためには外から供給しなければなりません。設計図である遺伝子を持っていないからです。

しかし、そのビタミンを食事として摂取しなくても、体の中に同じものを作る下請け工場があれば、生命維持に必要なビタミンが供給されます。ある種の腸内細菌は、人間には作れないビタミンを作る遺伝子を持っていて、腸の中でビタミンを作り、それを人間が活用しています。このように、腸内細菌が体の下請け工場として働き、人が作れない部品を提供してくれているのです。

## (3) 腸内フローラが注目されるようになった理由

腸のなかに菌がいることは、昔からわかっていました。消化吸收した後の食べ物のかすを分解して便を作ることが、腸内細菌の役割とされていたのです。しかし、便が「くさい」「汚い」「病気のもと」なので、忌み嫌われるか、あまり関心を持たれない存在でした。

そのような腸内細菌が注目されたのは、つい最近のことです。きっかけは「便移植」でした。クロストウリデオイデス・デフィシエル腸炎という治りにくい病気に対する治療として、病気の人のお腹に健康な人の便を入れるという画期的な方法で改善したという報告です。

この報告を受け、世界中の医療機関で便移植がおこなわれるようになり、有効性が認められました。便移植によってほかの病気が治るといっておまけの報告があったほどです。

これがきっかけで、腸内細菌がいろいろな病気にかかわること、本来いなければならない腸内細菌がいなかったり元気がなかったりすることでおこる病気があることがわかってきました。また、腸内フローラ研究は、これまでの細菌学の主流である「培養法」という検査手技に、「遺伝子解析法」という新しい技術が加わったことにも後押しされました。

[トップへ戻る](#)

## 2.腸内フローラの特徴



腸内フローラは常に一定というわけではなく、さまざまな要素で変化します。腸内フローラの特徴について、もう少し詳しく見ていきましょう。

#### **(1) 腸内フローラは母親のものと似ている**

腸内フローラを作る腸内細菌はどこからくるのでしょうか。多くは、生まれてくるときに母親の産道や肌からもらうといわれています。そのため、帝王切開の赤ちゃんは自然分娩（ぶんべん）児と比べて腸内細菌が少ないそうです。ヒトの腸内細菌は基本母親からもらったものであり、自分に一番近い腸内細菌を持っているのは母親です。

#### **(2) 腸内フローラのバランスは加齢や生活習慣で乱れる**

腸内フローラのバランスは、さまざまな原因で乱れてしまいます。例えば、加齢です。生まれたばかりの赤ちゃんの腸内は善玉菌が豊富ですが、年齢を重ねるごとに善玉菌が減少し、悪玉菌が優位になります。また、食生活の乱れや運動不足、ストレスなども腸内フローラのバランスを乱す原因です。

#### **(3) 腸内フローラが乱れるとさまざまな不調があらわれる**

腸内細菌は体の下請け工場と先述しましたが、関係するのはビタミンだけではありません。アレルギーや、免疫力に関係するもの、精神状態に影響するもの、肥満や肌にかかわるものなどさまざまです。

胃腸の機能が低下すると、さまざまな病気が発症したり、生活習慣病の症状を悪化させたりする危険性が示唆されています（胃腸の虚弱を「ガットフレイル」とも呼ぶようです）。人が健康を維持するためには、腸内フローラを大切にしなければなりません。

[トップへ戻る](#)

### **3.腸内フローラを整えるメリット**

腸内フローラを整えることで得られるメリットには、どのようなものがあるのでしょうか。詳しく見ていきましょう。

### (1) 病気の予防や症状の改善につながる

腸内フローラを整えることは、さまざまな病気の予防や症状の改善につながります。腸内細菌がかかわる病気は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病、自閉症やパーキンソン病などの神経疾患、うつ病・認知症などの精神疾患、花粉症・アトピー性皮膚炎・ぜんそくなどのアレルギー性疾患と、多岐にわたります。

### (2) からだが美しくなる

ある腸内細菌が大豆たんぱくから産生する「エクオール」は若返り物質ともいわれ、シワが減って肌がきれいになるといわれています。また、痩せや肥満とも関係する腸内細菌は、スタイルにも影響します。

### (3) ストレスに対する耐性が向上する

腸内フローラを整えることで、ストレスに対する耐性が向上します。精神的に明るく前向きになることで、人生がより豊かで楽しいものになるでしょう。

[トップへ戻る](#)

## 4.腸内フローラを改善する食事のポイント



ここでは、腸内フローラを改善する食事のポイントについてお伝えします。

### (1) 発酵食品を摂取する

世の中には善玉菌を補う薬やサプリメントがたくさんあります。それらを利用してよいですが、一押しは「発酵食品」です。特に日本人は、日本古来の発酵食品である「みそ」「しょうゆ」「納豆」「漬物」がおすすめです。ただし偽

物や添加物には注意しましょう。

## (2) 善玉菌のえさとなる食物繊維を意識して食べる

現代人は食物繊維が足りない傾向にあります。食物繊維は、善玉菌を育てるえさとなります。キノコ類や海藻類、季節野菜（菜っ葉、根菜）、豆をバランスよくとりましょう。「ぬか漬け」「野沢菜漬け」は乳酸菌と食物繊維を含むおすすめ食材です。

## (3) 食材を丸ごと食べる

「大根」を食べたら「葉」も食べましょう。「豆腐」を食べたら「おから」も食べましょう。「白米」より「玄米」がおすすめです。また、よくかんで食べることも大切です。よくかむことは消化吸収に良いだけではなく、腸内フローラを整えることにもつながります。

[トップへ戻る](#)

## 5.腸内フローラを整える方法

腸内フローラを整える方法を二つ紹介します。食事と一緒に、毎日の生活のなかで意識してみましょう。

### (1) 菌と仲良くする

私たちは無意識に菌を悪者扱いしています。確かに病気を引き起こす「病原菌」はいないほうがよいわけですが、治療として抗菌剤を使いすぎるとヒトに役立つ菌までやられてしまいます。

現代人の腸内細菌が脆弱（ぜいじゃく）になった理由として、抗生剤治療の乱用が重視されています。抗生剤や除菌剤の使用は必要最小限にしましょう。鎮痛剤や制酸剤の使い過ぎも、腸内細菌を生きづらくするようです。

### (2) 適度な運動を心がける

腸内環境にかかわる腸の動きや消化吸収は、自律神経に支配されています。腸内フローラを整えるためには、食事に気を付けるだけでなく、適度な運動をして心の平穏を保つことが大切です。運動をせずにストレスをためると、腸が動かなくなり、食べたものが滞って腸内環境を悪化させてしまいます。

### (3) 腸内フローラの様子を知る

腸内フローラの様子を知りましょう。腸内細菌が元気かどうかを見る最高のバロメーターが、日々の排便習慣です。自分の排便習慣を見直しましょう。

腸内細菌が元気な人は、毎日両手1杯分（つまり大量）のバナナ便（コロコロ便も下痢便もよくありません）がするっと力まずに出て、残る感じがありません。

本当によい便は、鼻をつまみたくくなるような刺激臭がなく、むしろ香ばしい香りがします。そんな排便習慣になるよう、食事や生活習慣に気を付けましょう。

また、最近では、自身の腸内環境がわかる「腸内フローラ検査（腸内細菌叢検査）」も注目を集めています。腸内フロ

ーラについて相談できる病院も増えてきました。

- 排便は2～3日に1回で普通
- 下痢しがちな体質
- トイレを使った後が臭いのは当たり前

このような人は、一度専門家に相談してみるのもよいかもしれません。

[トップへ戻る](#)

## 6.腸内フローラを整えて長い人生を楽しく暮らそう



いま平均余命が伸びており、西暦2000年以後に生まれた人の半数が100歳まで生きると予想されています。60歳や70歳で仕事を辞めてしまえば、残りの長い人生を楽しく暮らすことができません。

なるべく仕事を続けて社会の役に立ち、なおかつ収入を確保する必要があります。そのための健康管理が、ますます重要なポイントになります。ほとんどの腸内細菌は、私たちの味方です。

その腸内細菌をよく理解し、やるべきことをやり、してはいけないことをやめましょう。腸内細菌に関心を持ったあなたは、賢明で幸運な人です。腸内フローラを整える「腸活」は近年注目を集めており、いまでは自宅で腸内フローラ検査ができたり、病院での腸内フローラ専門科が設立されていたりします。

まだまだ研究途上の腸内細菌ですが、今後健康に関する新事実が続々解明されると思います。これからも注目してください。

(胃腸肛門病専門 松田病院 副院長 川上和彦、編集協力：スタジオユリグラフ 中村里歩)

[トップへ戻る](#)



川上 和彦 (かわかみ・かずひこ)

胃腸肛門病専門 松田病院 副院長

日本大腸肛門病学会専門医・指導医。外来にて腸内フローラ相談室を担当。腸内細菌元気度チェックや、食事や運動をはじめとした生活指導を通して、薬に頼らない医療を目指している。専門分野は炎症性腸疾患、排便障害、肛門疾患など。