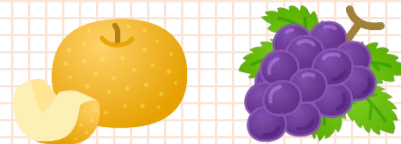


～生活習慣改善・免疫力アップのためにも腸内環境を整えましょう！～

Q 梨とブドウ、腸内環境を整える成分が含まれるのはどっち？



正解は、梨。

梨は腸活に役立つ成分が2つ含まれています。1つ目は、**爽やかな甘みにソルビトール**という成分が含まれており、**便秘の改善や腸内環境を整える働きがある**とされています。2つ目が、**独特のシャリシャリとした食感。実は食物繊維のかたまり**です。

ソルビトールと同様に便秘の改善に働くため、梨にはダブルの整腸成分が入っているということになります。

腸内細菌（腸内フローラ）ってナニ？

大腸内には何千種類といわれる腸内細菌（腸内フローラ）が腸壁にびっしり住み着いていて、食物繊維を発酵させて吸収できる形に変えていきます。

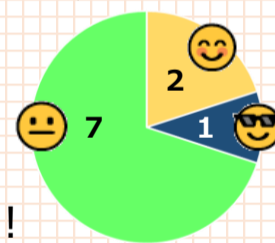
現在の研究では、**腸内細菌（腸内フローラ）は善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類に大別**されます。

<p>善玉菌</p>	<p>【代表的な菌】ビフィズス菌、乳酸菌 【役割】悪玉菌の侵入や増殖を防ぐ、発酵など腸の運動を促す、おなか全体の調子を整える。</p>	<p>こんな食品に...</p>
<p>悪玉菌</p>	<p>【代表的な菌】ブドウ菌、ウェルシュ菌、大腸菌（有毒株） 【役割】腸内で有毒物質を作る。 原因は、タンパク質・脂質中心の食事、不規則な生活・ストレス・便秘など</p>	
<p>日和見菌</p>	<p>【代表的な菌】バクテロイデス、大腸菌（無毒株）、連鎖球菌 【役割】腸内の善玉・悪玉菌の優勢な方に同調して作用する。 実際のところ正確な作用はわかっていない。</p>	

腸内細菌（腸内フローラ）は善玉菌：悪玉菌：日和見菌の割合が2：1：7となるのが理想です。

この割合はストレスや食生活などで簡単に崩れてしまい、肌荒れや腹痛の原因になるケースも。

体の健康には腸内にビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が占める割合を増やすことが重要！



【ミニ知識】なぜ、腸内フローラ？

人の腸の中にはたくさんの種類の腸内細菌が存在し、顕微鏡で見るとあたかもお花畑（flora）のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれます。



腸内環境を整える情報は **kencom** をご活用ください！



ダスキン健康保険組合が保健事業の一環としてご提供している「kencom」では、「健康づくり」に関する情報を閲覧できます。ぜひ一度検索してみてください。

kencomログイン後、「腸内環境」で検索

善玉菌を含む食品を使った健康レシピや運動など、話題の「腸活」に関する情報をゲット！腸内細菌は肥満、糖尿病、大腸がん、動脈硬化症、炎症性腸疾患などの疾患と密接な関係があり、これらの患者の腸内細菌は健康者と比べて著しく変化していることが知られています。この機会に「腸活」にチャレンジしてみませんか？

kencomのご利用には登録が必要です。登録はこちらから▶

