



免疫力を高めるための栄養の役割

～200種類10兆個の腸内細菌叢を良好に保とう～

腸内細菌叢を良好に保つ方法として、皆さんも1度は聞いた事があると思いますが、プロバイオテックとプレバイオテック。そしてシンバイオテック。これらの有用性が多く報告されています。

①プロバイオテックとは

国連食糧農業機関（FAO）と（WHO）で、『適正な量を摂取した時に宿主に有用な作用を示す微生物』と定義されています。例えば乳酸菌やビフィズス菌などが有名ですね。

腸内細菌学会では、その条件を満たし、科学的に証明された特定の菌株のみを認めています。

【有益な効果】

便秘や下痢症状の改善効果。乳糖不耐症の改善効果。免疫機能改善による感染防御効果。

②プレバイオテックとは

腸内細菌学会で、『大腸内で特定の細菌の増殖及び活性を選択的に変化させることで宿主に有利な影響を与え、宿主の健康を改善する難消化性食品成分』と定義しました。

素材としましては、食物繊維、オリゴ糖、整腸作用を示す乳清発酵物などです。

【有益な効果】

整腸作用。炎症性腸疾患の予防・改善。アレルギー抑制作用。腸管免疫の増強。

③シンバイオテックとは

プロバイオテックとプレバイオテックを併用したもの。臨床現場では、感染防御や炎症抑制の効果を示しており、健康食品では両者を組み合わせたヨーグルトなどをご存知の事と思います。

さらに、④としてバイオジェニックスと言って、腸内フローラを介す事となく直接生体に作用して様々な効果や作用を示す食品成分を挙げています。例えば、プラズマ乳酸菌、植物フラボノイド、DHA、EPA、ビタミン類などが該当します。

この様に腸内細菌叢を良好に保つ事が免疫機能を保つ事に繋がっています。

現在、多くの研究から健康な人の便に含まれている腸内細菌を病気の患者さんに投与する治療法（便移植）腸内細菌叢移植も日本でも臨床で行われるようになってきています。

また、腸内細菌叢は認知症やパーキンソン病との間にも関連性があり、腸内細菌叢が腸を介して脳の機能を調節しているという報告もあります。

今後、更に研究が進むことを期待したいですね。



旬の美味しい野菜



春菊は、βカロチンやビタミンCをたっぷり含む栄養素が豊富な緑黄色野菜です。

また、カルシウムや鉄分、カリウムも豊富です。

濃い緑色の色素がクロロフィルで、優れた抗酸化

作用があり、他にコレステロールを低下させる、

貧血の予防や改善、炎症を鎮めるなど様々な作用

がある事が分かっています。そして独特な香りの成分には、食欲増進胃もたれの解消、消化を助けるなどの効果が期待できます。

以前、採れたての春菊を頂いた事があるのですが、もの凄く美味しかったです。我が家では、天ぷらが大人気で、続いて胡麻和えです皆さんのお宅では、どの様にして春菊を食べていますか？

後でこっそり教えて下さいね！（≧▽≦）

小林

