

食事で目指せ！元気なからだ ～腸(超)生き生きで健康長寿～



済生会三条病院
管理栄養士 本田千寿





健康長寿となるためには



日本人の平均寿命

男性:80.98歳

女性:87.14歳

健康寿命(健康上問題なく生活ができる期間を表す)

男性:72.14歳

女性:74.79歳

厚生労働省「平成29年厚生労働白書」より

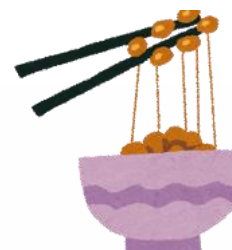
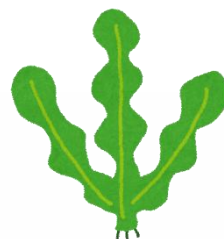




健康長寿の鍵

健康長寿地域の食生活

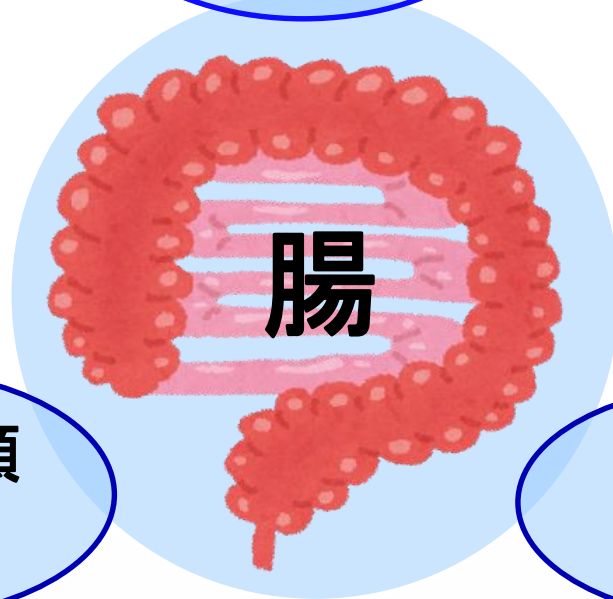
- ①主食は玄米や雑穀が多い
- ②野菜をたくさん食べている
- ③昆布やわかめ、ひじきなどの海藻をよく食べている
- ④食物繊維と乳酸菌が含まれた発酵食品を食べる頻度が多い





腸の働き

栄養分の
吸収



ビタミン類
の生成

免疫力を
高める





健康な腸はビタミン工場

腸内細菌が合成するビタミン

- ・ビタミンK
- ・ビタミンB2
- ・ビタミンB5
- ・ビタミンB6
- ・ビタミンB7
- ・ビタミンB9
- ・ビタミンB12



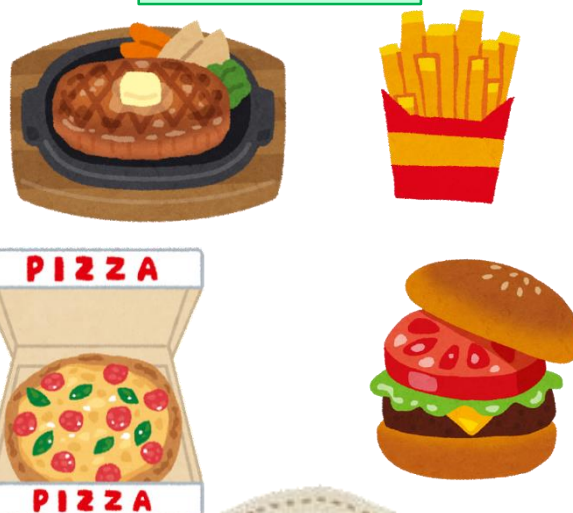


食生活の変化が腸に負担をかけている

日本食

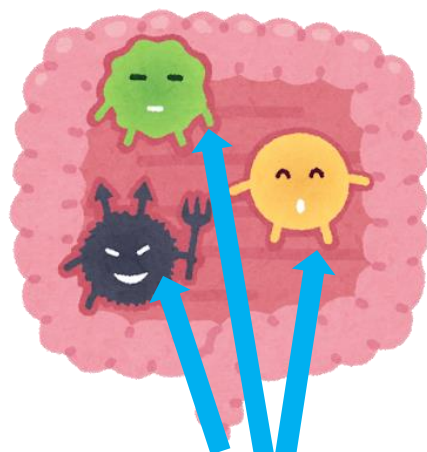


欧米化





腸内環境について



腸内細菌



善玉菌
からだに良い働きをする



悪玉菌
からだに悪影響を及ぼす



日和見菌
優勢な腸内細菌に味方する

割合

2

・

7

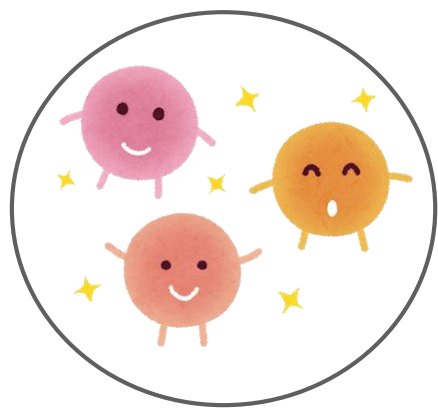
・

1





腸の強い味方！善玉菌



善玉菌はヒトの体に役立つ作用のある菌

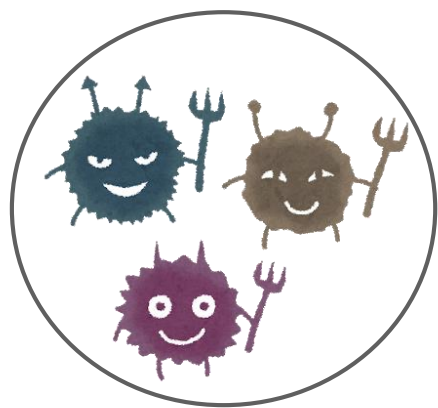
有害な菌の侵入や増殖を防いだり、腸の運動を促したりと、健康に役立つ働きをします。

善玉菌のえさとなる食物繊維を積極的に摂ったり適度な運動などでストレス発散を心がけることでも善玉菌を増やすことができます。





腐敗菌とも呼ばれる悪い菌！悪玉菌



ヒトの体に有害な作用をもたらす菌

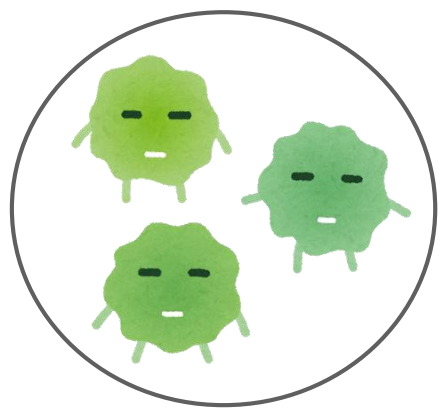
腸内の脂質やたん白質を腐らせたり、アンモニアや硫化水素などの有害物質を作ったりする作用があります。

悪玉菌の増殖には加齢や肉中心の食生活、ストレスなども関係しているため、食べ物だけではなく生活習慣も見直すことも大切です。





どちらにも変化する 日和見菌



日和見菌自体は善玉菌にも悪玉菌にもあてはまらないが、どちらか優勢な方に味方する菌

通常は中立的な立ち位置で無害な菌といえるが腸内で悪玉菌が優勢になると、日和見菌もヒトの体に悪い作用をもたらします。

善玉菌を増やして日和見菌を味方につけることが腸内環境を正常化する鍵となります。





腸内フローラとは

花畑＝フローラ

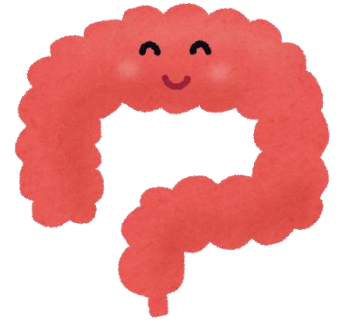


腸内細菌の数は約100兆個にものぼります。顕微鏡で便の拡大像をみると、多種多様な菌の様子が花畑のようにみえたことから「腸内フローラ」と呼ばれています。





腸内フローラを整えて元気な腸に！



＜腸内フローラのうれしい働き＞

- ①腸の調子を整える作用
- ②ビタミンを作り出す作用
- ③血圧やコレステロールを下げる作用
- ④セロトニンなどの脳内ホルモンに関する作用
- ⑤免疫力を高めて病気になりにくくする作用





腸内バランスを整えるために控えたい習慣

腸内バランスを崩す習慣その① **たばこ**



喫煙は体の調子を整えている自律神経にも影響を与えます。
自律神経が乱れると、腸を過敏にさせて刺激を受けやすくなります。

腸内バランスを崩す習慣その② **ストレス**

ストレスを受けると自律神経の働きが乱れ、下痢や便秘を引き起こし
腸内フローラへ悪影響を与えます。





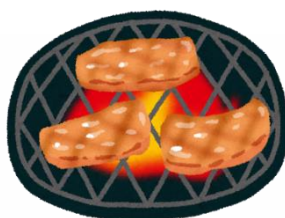
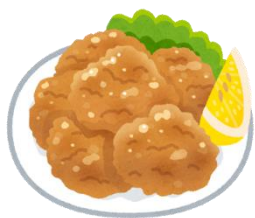
腸内バランスを整えるために控えたい習慣

腸内バランスを崩す習慣その③ **運動不足**

腸は物理的刺激を与えないと動きが鈍くなり、便秘になりやすくなります。便秘になると老廃物などが腸にたまり、悪玉菌だらけになってしまいます。

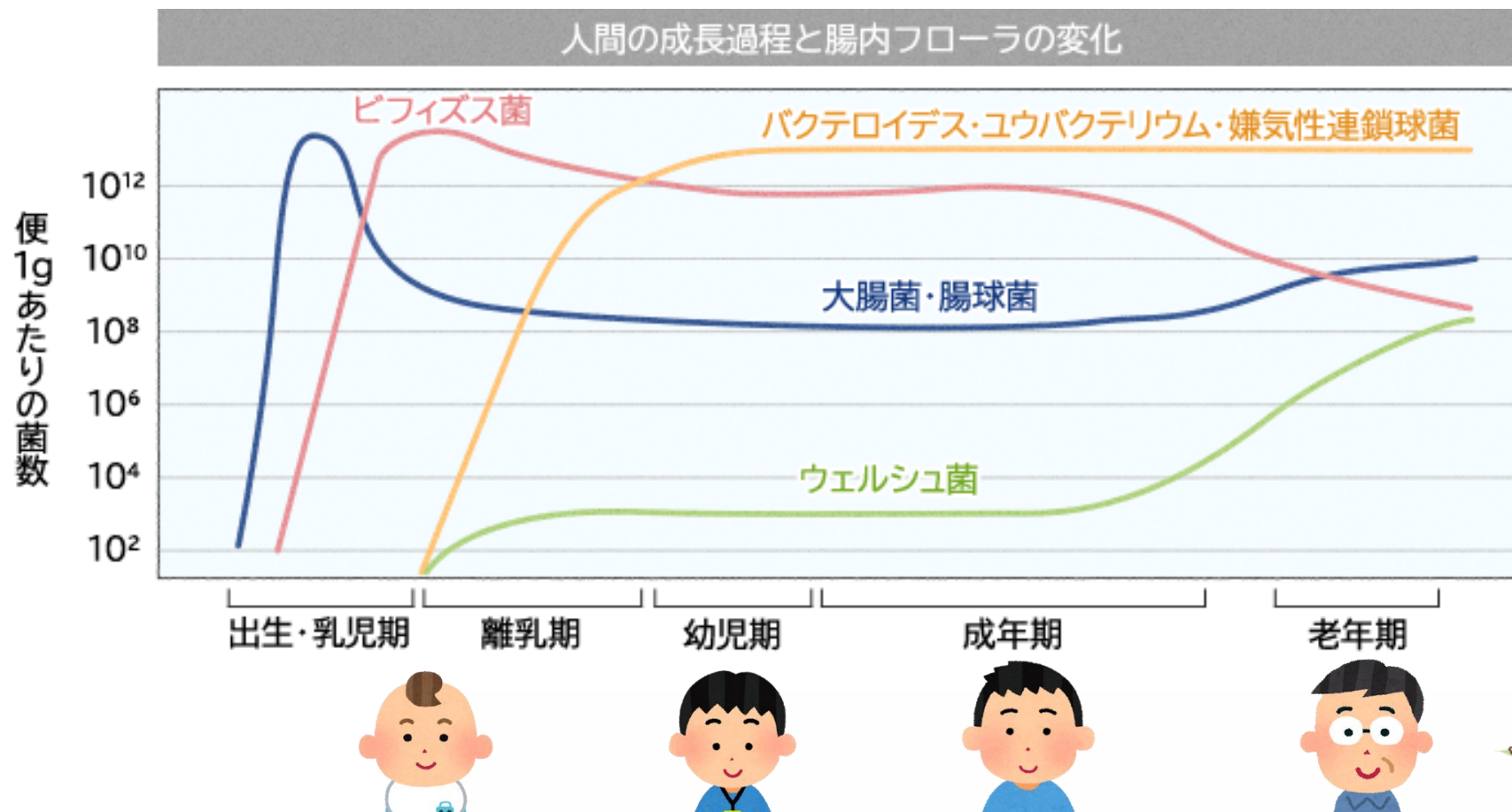
腸内バランスを崩す習慣その④ **食生活の乱れ**

脂っぽい食事、肉ばかりの食事は悪玉菌を増やします。





加齢と腸内フローラの関係



光岡知足著「腸内フローラと食餌」より



おなかの中にはどんな菌が住んでいるの？



日本人の腸内フローラの秘密

- 1 日本人のおなかにはビフィズス菌が多い
- 2 からだにいい海藻を消化できる細菌が住んでいる
- 3 日本人の腸内は平和
- 4 日本人の腸内細菌は効率よくエネルギーを作る





腸内細菌は免疫を支える主役

＜そもそも免疫とは？＞

ウイルスなどの人体に害を及ぼすものを退治して、からだの健康を守るシステムのこと

免疫システムを担う細胞の約70%が腸で作られているため腸内環境の乱れが免疫システムにも悪影響を及ぼします。善玉菌が免疫系に刺激を与えることによって、免疫システムが活性化して免疫力が高まります。





ビフィズス菌と乳酸菌の違い

＜ビフィズス菌＞

- ・腸内にすんでいる菌の中で一番菌数が多い
- ・糖を分解して乳酸と酢酸を生成する
- ・ビタミンを合成する
- ・腸の蠕動運動を促す

＜乳酸菌＞

- ・糖をエサにして乳酸を生成し腸内環境を酸性側に傾ける
- ↓
- 酸性側の腸内環境では酸に弱い悪玉菌が増殖しにくい
- ・ヒトの免疫を活性化する



健康長寿への近道 その1

💡 バランスのよい食事 「合言葉は**主食・主菜・副菜**！」



● 主食

米、パン、めんなどの穀物
炭水化物によるエネルギー供給源

● 主菜

魚、肉、卵、大豆製品など、副食の中心となるおかず
たんぱく質や脂質の供給源

● 副菜

主に野菜を利用した料理
主食、主菜で不足するビタミン、ミネラル、食物繊維
の供給源

健康長寿への近道 その2

腸内フローラを元気にして免疫力アップ♪

● ビフィズス菌・乳酸菌を含む発酵食品を毎日摂ろう！



● 食物繊維を豊富に摂ろう！



● オリゴ糖を含む食品を摂ろう！



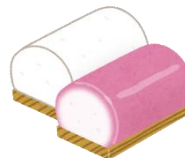
健康長寿への近道 その3



塩分の摂り過ぎに注意！

＜おいしく減塩するために＞

漬物や塩辛、干物などの塩分が多く含まれている食品は控えめに



ラーメンのスープやうどんのつゆは残すようにしましょう



ラーメン・うどん・そば：1杯で塩分5～7g

つゆを半分残すと塩分3～5g



健康長寿への近道 その3



塩分の摂り過ぎに注意！

＜おいしく減塩するために＞

● 汁物は1日1杯までとして、具をたっぷり入れましょう



具沢山に！

● だしや酸味、香味野菜などを利用しましょう



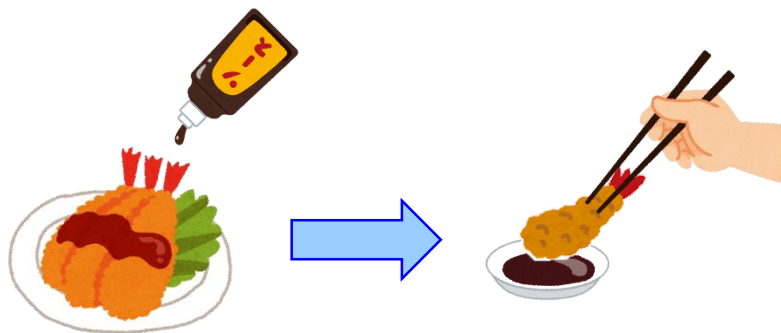
健康長寿への近道 その3



塩分の摂り過ぎに注意！

＜おいしく減塩するために＞

● 醤油やソースは「かける」ではなく「つける」ようにしましょう





まとめ

健康長寿のために心がけること

① バランスのよい食事

合言葉は「主食・主菜・副菜」

② 腸がよろこぶ食品を積極的に食べよう

発酵食品や食物繊維、オリゴ糖

③ 塩分は控えめに

食生活の工夫で塩分を減らそう

