

メスブ NEWS

今月のテーマ

腸内細菌と健康

～腸内環境コントロールで疾病予防～

～腸内細菌とは？～

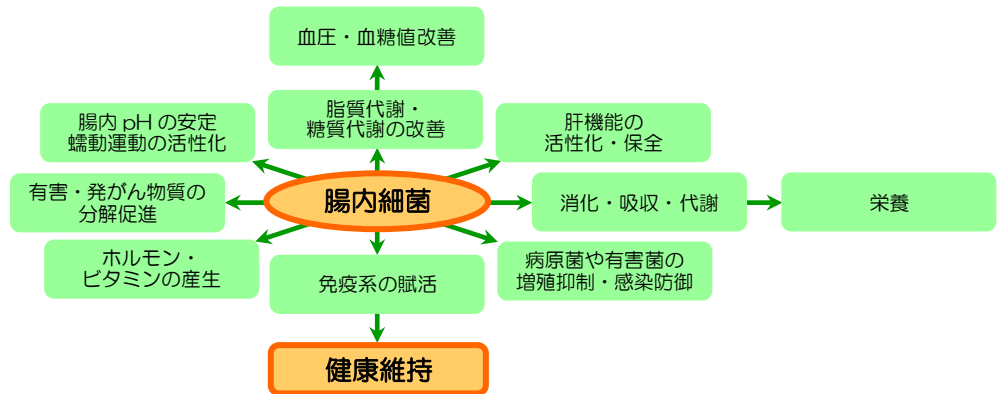
私たちの腸の中には様々な種類の細菌が住み着いており、これらの細菌を**腸内細菌**、その集団を**腸内細菌叢（腸内フローラ）**と呼んでいます。腸内細菌は500～1000種類、総数100兆個にも及び、人の身体に良い影響を及ぼす善玉菌、腐敗物などを作り出す悪玉菌、身体が弱くなったりすると腸内で悪い働きをする日和見菌が常にせめぎあって、バランスを保っています。その構成は食習慣や年齢などによって一人ひとり異なっています。

人の胎児は腸内細菌を持っていませんが、生後まもなく母親から腸内細菌を受け継ぐことなどで腸管内に腸内細菌を定着させ始めます。その後、食物、免疫系、環境などさまざまな影響を受けながら成長していくなかで、徐々にバランスがとれた腸内細菌叢を形成して行くことが知られています。

腸内環境の状態を知るには、便を分析することが有効です。わずか1gの便に、約1兆個の腸内細菌が含まれています。腸内細菌叢は様々な生理作用をもっており、私たちの健康と密接な関係があります。**腸内細菌叢を正常に保つことが健康維持に必要な不可欠**であると言えます。

◆腸内細菌の働き

腸内細菌は、脳や肝臓などに匹敵する働きをもち、私たち人間の生命活動に密接な関わりを持っています。その代表的な働きとして、以下のものが挙げられます。



◆腸内細菌叢の重要性

①免疫系との関係

人の免疫システムは60%以上が腸に集中しており、腸内細菌叢の働きにより免疫機能の促進・抑制を行っています。そのため、腸内細菌叢のバランスが悪く免疫が過敏になると、アレルギーや免疫系疾患にかかりやすくなります。

また、がんを引き起こすアリアケ菌という腸内細菌も見つかっています。アリアケ菌は人の細胞に作用して老化を促進し、発がん物質をまきちらします。

大腸がんは、日本女性のがん死亡原因1位、男性では3位であり、腸内細菌叢の状態が大腸がんと密接に関係していると考えられています。

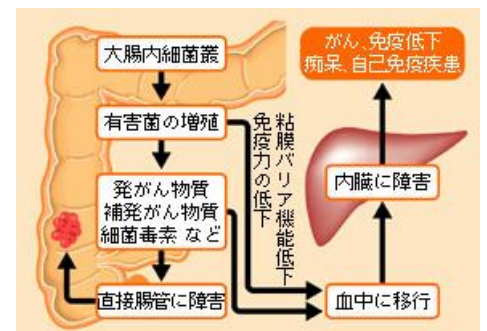
さらに最近では、抗生物質が特定の種類の腸内細菌を減らし、バランスを悪くしてしまい、大腸炎を起こす可能性があることも確認されています。この治療に欧米などで**便移植法**という治療法が用いられ、注目されています。

②代謝・肥満との関係

腸内細菌は代謝・肥満とも関係が深いといわれています。人間が分解できないものを分解してくれる細菌も存在します。最近、同じ量を食べても太ってしまう腸内細菌（デブ菌）の存在や、逆に太りにくくなる菌の存在も報告されています。

③脳との関係

腸と脳は、血管・血液を通じて脳内でつくられた物質を取り入れ、相互に影響を与えています。このことを腸脳相関といい、腸は「第二の脳」ともいわれています。腸内細菌叢のバランスは、自閉症・うつ・認知症とも関係している可能性があります。



MSP おこしやす京都

～川床で京都の夏を堪能～

夏の京都の風物詩といえば「川床」が有名ですね。水面や河原に張り出した川床の上で、夏の素材をふんだんに使った料理やお酒をいただく楽しみは、この京都でしか味わえません。

川床は桃山時代後期、京都のほぼ真ん中を流れる鴨川の中州や浅瀬に棧敷を設け、遠方からの客をもてなしたのが始まりといわれています。それぞれに特色のある床が楽しめるのは山紫水明の京都ならではの、そんな長い歴史を持つ床をご紹介します。



●鷹ヶ峰●

広大な日本庭園を、縫うように流れる紙屋川の畔に設けられた溪涼床。市中の喧騒から離れ、静かなひとときが味わえる贅沢な涼です。

●高雄●

京都の中心より小1時間。街中よりも数度気温が低いという高雄。清滝川の音を聞きながら川床で涼しくお食事が楽しめるほか、舞妓さんやホテル観賞も楽しめます。屋根があるので突然の雨でも安心。日差しが強い日も快適に過ごせます。

●貴船●

貴船の川床では、街中での暑さが嘘のような清々しい空気が漂います。貴船川の清流の水面より数十センチに作られた川床は天然クーラーの中に居るかのよう。貴船は「京の奥座敷」と呼ばれるほどその歴史は長く、約20件のお食事どころでは、それぞれ違った個性あふれるお料理でもてなしてくれます。青々とした木々に囲まれた自然の中でのお食事は心休まる時間となることでしょう。

●鴨川●

二条から五条にかけての川面に延々と店灯りが揺れ、風情たっぷり。河原にせり出した特設の座敷で、川の流れと川風に涼みながら味わうお食事は格別です。アクセスの良い市内中心部とあってお店も多く、京料理・懐石だけでなく様々な料理を床で楽しむことができます。5月と9月のみ営業の屋床も、夜床とは違う風情がありこちらもオススメ。



■予約を忘れずに

空席があれば入ることは出来ますが、貴船の川床は非常に人気が高くどこも混雑しています。予約して行かれることをお勧めします。

■服装に気を付けて

涼しくて快適な川床ですが、川床に降りると京都の市街地に比べると10℃近く気温が低いので、調節のきく服装で行かれることをお勧めします。

～漬物で腸内環境を整えよう～

暑さで食欲が減退する夏は、さっぱりした漬物が食べたくなりますね。漬物は発酵食品であり、**乳酸菌**が含まれています。京漬物の「すぐき漬け」は、**植物性乳酸菌のラブレ菌**が含まれていることでよく知られています。善玉菌である乳酸菌は、腸の働きを整えるだけでなく、アレルギー症状を抑える働きや免疫力アップ、美肌などの効果が期待できます。

また夏野菜は水分が多く、暑い夏に体を冷やしてくれる効果があります。特にナスは他の夏野菜に比べて**食物繊維**が多く、腸内環境を整える効果があります。野菜に含まれる**食物繊維**やオリゴ糖などは乳酸菌の好物であり、腸内環境を整えるには最適の組み合わせといえます。腸内の善玉菌は排便と同時に体外に排出されてしまうので、食品から積極的に摂取しましょう。

