

腸①

# 腸の老化と病気の予防

健康に関する情報がいっぱい遊びに来てね

げんき君

<http://www.genki1616.co.jp>



ご不便な思いをされましたら、ただちに責任者までご連絡下さい。本誌フリーダイヤルでもお伺い致します。

☎0120-477955(石田)

かちどき薬品グループ

## 腸の老化とは、「腸内細菌」に関係あり!

### ●腸の老化とは...

人の腸内には300種類くらいの細菌がいて、善玉菌と悪玉菌という二種類の細菌が住んでいます。人が老化してくると、悪玉菌が増えてくるのが一般的な現象です。

※大腸に住む腸内細菌の割合は、本来40代を境に善玉菌優勢から悪玉菌優勢へと変化するものですが、戦後の欧米化した肉食中心の生活によって若者の腸内細菌バランスが崩れ若い人でも悪玉菌が多くなってきています。

### ●腸内細菌とは...

	腸内細菌	作用
善玉菌	ビフィズス菌 エウバクテリウム 腸球菌	1. 病原性細菌を追い出す。 2. ガン細胞を死滅させる。
悪玉菌	ウェルシュ菌 ブドウ球菌 大腸菌 緑膿菌	1. 便秘、下痢、肌荒れの原因に。 2. 大腸ガンをひきおこす。

# 悪玉菌が有害物質を作りだす!

## 〈悪玉菌の特徴〉

硫化水素  
アンモニアなど  
有害物質を  
作りだす

体調を  
くずす原因

- 便秘・下痢
- ニキビ・肌荒れ
- 風邪を引きやすい  
など

## ●悪玉菌は何故増えるのか?

「肉を摂ると、腐敗細菌、つまり悪玉菌の増加を促進させます。」

※完全に消化されない肉類は、大腸の中で腐敗便へと変化します。  
これをエサにして悪玉菌が一挙に増殖してしまいます。

## ●悪玉菌を増やす三大要因

ストレス

肉類中心の食事

食生活の乱れ

②

# 老化を予防するために日ごろの注意

腸の炎症を防ぐ…〈ω-リノレン酸〉

体内でEPAやDHAに変化する物質

- サンマ、サバ、イワシなどの〈青魚〉に多く含まれる。缶詰でも大丈夫!!



腐敗便を溜めない…〈不溶性食物繊維〉

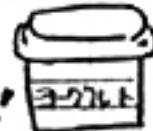
不溶性食物繊維は、かさを増やして便を押し出す

- 不溶性食物繊維は分解が遅く、善玉菌の栄養になりやすい。
- ごぼう、さつまいもなどの野菜に多く含まれます。



善玉菌を増やす…〈乳酸菌とオリゴ糖〉

- オリゴ糖は善玉菌の栄養になる。ごぼう、味噌(大豆)、ハチミツ、たまねぎ、アスパラガスなどに含まれます。
- ヨーグルト、乳酸菌食品でもOK!



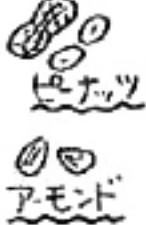
③

# 腸の生活習慣病予防に 「良い環境作り」

腸の運動は、本人の意識とは関係なく、自律神経によって支配されています。

ストレスが加わると、自律神経が乱れ、体質的に弱い人は下痢や便秘などの症状を引き起こします。

## 《腸をいたわる日常生活のポイント》

- 食生活 → 朝食を、しっかり摂る。  
食物繊維、ビタミンEを含む食品を摂る。  
ポテト ア몬드
- 運動 → 太ももを動かす。ウォーキング。
- ストレスを減らす → 趣味を持つ。  
暮らしにリズムを!

## 《主な便秘の原因》

- 食物繊維の不足。ストレス。朝食を食べない  
運動不足や不規則な生活。
- 食物繊維の一日必要量は、摂取カロリー  
1000kcalに対して10g

# 腸内を良い環境に保つ為のポイント

## 食物繊維の多い食材を摂る!

食物繊維を十分に摂ることで、腸の働きを良くして悪玉菌のエサとなる便を排泄する。

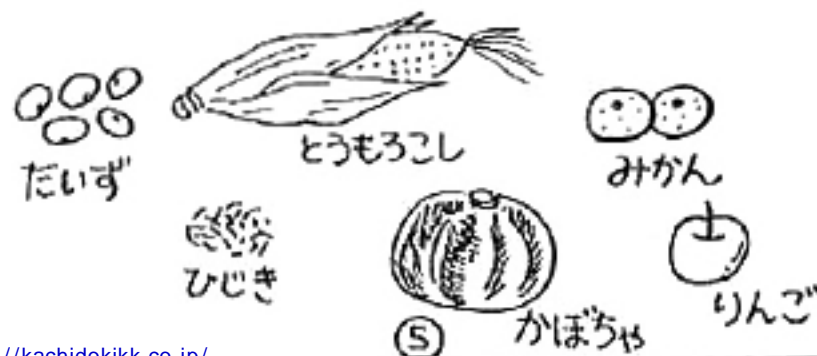
## 《食物繊維には2種類ある》

- 下痢気味の方 → 水溶性食物繊維を摂りましょう。  
水溶性のものは腸内で水に溶けるため、腸壁を刺激することなく排便を促す。

(こんにゃく、もずく、ひじき、みかん、りんご)

- 便秘気味の方 → 不溶性食物繊維を摂りましょう。  
腸内で溶けずに腸壁を適度に刺激して排泄をスムーズにしてくれる。

(カボチャ、大根、とうもろこし、枝豆、大豆)



## 若者は潰瘍性大腸炎に狙われている!

日本人の腸を襲う難病は大腸ガンだけではありません。厚生省が次世代の難病として取り組む39種類の中で、現在最も患者数の多いのが「潰瘍性大腸炎」です。

### ●特徴

発症者の3分の1が20代の若者

### ●原因

原因は悪玉菌。次々と発生する有害物質を抑制するために若い体ほど抗体物質を盛んに出します。この物質が有害物質を撃退してくれるのですが、過剰防衛になると周囲の正常な細胞まで傷つけてしまうことがあるのです。


### ●症状

初めは単なる下痢でも、血便や貧血そして意識障害などの症状が進行します。

若さゆえ、過剰防衛、肉食、ストレス。  
この三大要因で、若者は「潰瘍性大腸炎」に狙われています。

⑥

## あなたの腸年齢をチェック!

1. 朝起きたとき、体がだるく、やる気がおきない。
2. 疲れやすく、風邪をひきやすくなった。
3. 運動不足で太り気味。階段で息切れする。
4. 肉類を多く食べるが野菜は嫌い。
5. 飲酒の機会が多く、飲み疲れ気味。
6. くよくよしたり、イライラする事が多い。
7. タバコを長年吸っている。
8. 休日も休養できず、疲れがたまっている。
9. 肩こりがひどく、揉んでもほぐれない。
10. ストレスを解消できる趣味がない。

### 《結果》

2個以下の方は、実年齢よりも腸年齢が若く、腸内細菌のバランスも良い人です。

3~4個の方は、実年齢イコール、腸年齢、

5~6個の方は、40代、

7~8個の方は、50代、

9~10個の方は、60代。

⑦