

おのころ健康だより

令和6年4月号
発行者:ボディケアおのころ 西川浩司

電話:080-2538-4586
URL: <http://bc.onokoro.com>

『メンタルと腸内細菌』

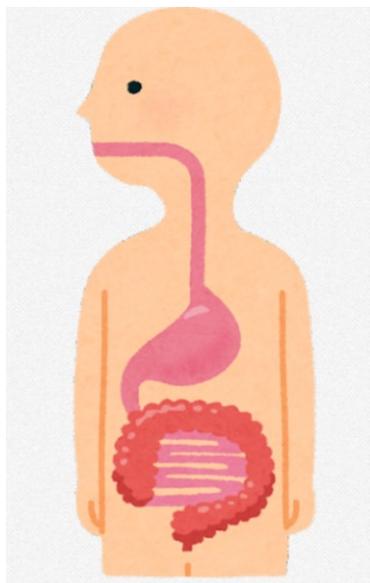
腸内環境が注目されるようになって特にヨーグルトでどんな乳酸菌が入っているかということがパッケージにも表記が入っています。

ヨーグルトだけでなく、漬物やみそなどの発酵食品に関してもどんな菌や酵母が入っているかの表記を見かけます。



◎腸は第二の脳

よくそのように言われますが、生物の進化を考えると腸の方が先輩で脳の方が後輩です。その証拠に脳がない生物はいても腸がない生物はいません。



腸の状態が脳に影響するという研究が進められており、

「腸内細菌が代謝の過程で生み出す乳酸が多い人は認知症リスクが低い」

「うつ病の人は、そうでない人に比べて、ビフィズス菌や乳酸菌が少ない」

などの報告があります。

※注意 病気になると食欲がなくなったり偏食になるので、病気になったから腸内細菌の状態が悪くなった可能性もあります。

◎腸と脳をつなぐネットワーク

腸は網目状の神経ネットワークを組んでおり、自律的に消化・吸収・排泄に関わるぜん動運動を起こしたり、消化液などの分泌の調整をしています。また、腸内の水やナトリウムなどの電解質の吸収をコントロールしています。

極度の緊張でお腹の痛みが出たり、お腹が緩くなるのはこのためです。

◎腸で作られる神経伝達物質

GABA(γ-アミノ酪酸)は交感神経を抑制して心身を落ち着かせることで、ストレス緩和などのリラックス効果をもたらします。これは脳内でも合成されるアミノ酸ですが、**腸内細菌(乳酸菌やビフィズス菌)**によっても生み出されます。

よく「幸せホルモン」ともいわれる**セロトニン**も脳だけでなく、多くは腸で作られます。セロトニンは**腸のぜん動運動**を促すほか、**睡眠に関わるメラトニン**という**ホルモンの原料**にもなります。

セロトニンの材料はトリプトファンです。食材としては大豆製品・乳製品・穀物に多く含まれます。

セロトニンの分泌を促すのは短鎖脂肪酸

です。これは**食物繊維**や**オリゴ糖**などの大腸で消化しにくい物が腸内細菌によって分解される際に生み出される「酪酸」や「酢酸」や「プロピオン酸」などです。

◎理想的な腸内環境は？

簡単に言うと「**多種多様な細菌がバランス良くいる腸内環境**」です。たくさん種類の細菌がいることでたくさん代謝産物が生まれることで得られる健康効果も増えます。

◎腸内細菌の種類を増やすには？

腸内細菌の好むものの種類を増やすために色々な食材を食べることでです。

昔の方が、季節によって食べるものが違うなど今よりも多くの種類の物を食べていました。それを意識していろんな物を食べるようにしましょう。表に多種類のヨーグルトを例示しましたが、それぞれ試してみるのも面白いですね。