

健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
菊地 徹

ヒトの消化管には、10000種類を超える細菌がおよそ1000兆個生息していると言われてます。ヒトの体の細胞が30兆個ですからものすごい数だとおわかりいただけるでしょう。その半数が住む大腸の細菌叢が腸内細菌叢です。妊娠中の母体にストレスがなかったか、母乳で育てられたかなどさまざまな要因によって幼少期に確立されます。

離乳後は、多くの種類の食物を摂取することになるため、腸内細菌叢は大きく変化します。大腸の病気のみならず、糖尿病などの生活習慣病からがんに至るさまざまな疾患に関係し、食物繊維や植物性タンパク、地中海食や日本食が腸内細菌叢をよりよい環境に整えてくれます。

魚や果物などを主食とした地中海食は、肉中心の食事と比較して心筋梗塞や脳梗塞の発症を減少させますし、70年代の日本食を食べたマウスは、内臓脂肪が少ない上に肥満になりにくく、脂肪肝や糖尿病の発症を抑制しました。メタボが気になる方には地中海食や日本食をお勧め

腸内細菌叢はとても大切

めします。

最後に、腸内細菌叢と老化の話題です。

プロバイオティクスという用語を耳にされたことがありますでしょうか？乳酸を産生する乳酸菌や乳酸と酢酸を産生するビフィズス菌など人体に有用な生きた微生物です。胃液や胆汁などに耐えて生きたままた大腸に到達できて、大腸で増殖が可能で、何よりも安価で取り扱いが容易であることがプロバイオティクスの条件です。長寿の人の腸内細菌叢に含まれるプロバイオティクスが、老化の予防に効果があったという動物実験があります。いつの日か、長寿の人の腸内細菌叢から、不老長寿の薬が開発される日が来るかも知れませんね。

「菊地胃腸科内科医院

／青葉区春日町」



経営者の皆さまへ

共同利用契約企業募集

社員の「働きやすい！」環境を作るため

保育園の共同利用をご検討してみませんか？

企業主導型保育園とは、子育て世代の多様な働き方に対応していく保育サービスの提供を目的とした、企業の従業員や地域の方々のための保育園です。

当社との共同利用契約を締結している企業にお勤めの従業員の方々には、**優先的にニチイキッズの企業主導型保育園をご利用いただけます！**

新規の採用時や育休復帰をサポートでき、
安定的な人材の確保と福利厚生制度の充実に役立ちます。

企業様のご負担
無料

求人票に
提携保育園
ありの記載
OK

ニチイキッズ

NICHII KIDS

仙台しんてら保育園

地下鉄宮城野通駅から徒歩7分

仙台市若林区新寺3-2-7

☎022-742-1720



保育園HPは
こちらから