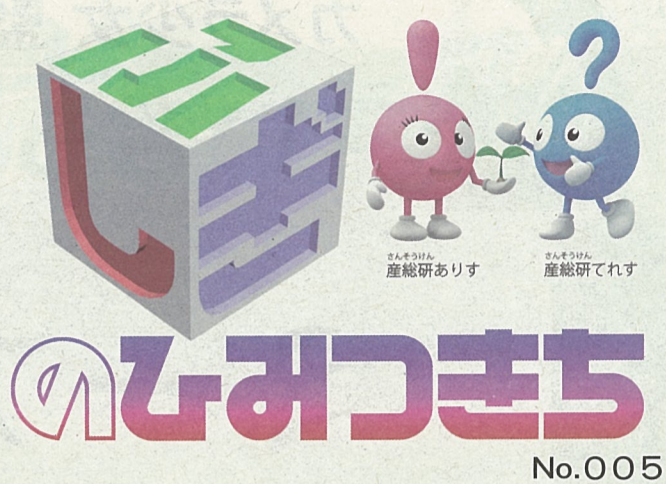


今回のテーマ

# 腸内フローラ ってなに？



体を健康に保つには、腸の中に広がるお花畑の環境をととのえることが大切です。

大腸は小腸から送られてきた食べ物の水分を吸収し、ウンチにして直腸に送ります。大腸の内側には小さなシワが無数にあります。そのシワを広げると表面積はなんとテニスコートの半面分と同じ約100平方メートルにもなります。ここに細菌が種類ごとに分かれてすんでいて、全体の様子が、まるでお花畑(フローラ)みたいに見えるので、この集団は「腸内フローラ」とも呼ばれています。

### ◇細菌の種類は主に三つ

腸の中にすむ細菌の数は100兆から1000兆個もあります。その細菌の種類は大きく三つに分けられます。①ビフィズス菌・乳酸菌などの体に良い働きをする菌②ウェルシュ菌、ブドウ球菌など増えすぎると体に害をおよぼす菌③体におよぼす影響を良い方にも悪い方にも変化させる菌——です。③の菌は全体のおよそ7割を占めています。しかし、その性質につ

### ①カラダに良い菌

体内に入った悪い細菌やウイルスを攻撃する。ビタミンKなどを合成する。腸内の環境を整える。②の悪さをおさえる。

ビフィズス菌

### ②カラダに悪い菌

たんぱく質を分解する。有害物質を作る。増えると、便秘や下痢などを引き起こす。がんになりやすくなることもある。

乳酸菌

### ③どっちでもない菌

①が多いときは悪いことはしない。②が多くなると悪いことをする。

黄色ブドウ球菌

### おなかの中には いろんな菌が いるんだね!

バランスが  
大切なんだって

ウェルシュ菌

いては十分に解明されていません。

健康な体では、細菌の種類が割合が大きく変わることはありません。しかし、偏った食事を続けていると、体に害をおよぼす菌が増えすぎてしまいます。すると、それらの菌が作った毒素が腸から吸収され、さまざまな病気を引き起こします。

### ◇健康な人のウンチを…

健康を保つには、細菌の種類が多様性を整えることが大切です。まだ研究の段階ですが、健康な人のウンチを患者の腸に入れて、腸の中にすむ細菌の種類を正常にすることで健康を取り戻すこともあるのです。

お花畑の環境を整えるため

には、普段から納豆やヨーグルトなどの発酵食品、ワカメやゴボウなどの食物繊維を多く含む食品を食べるとよいでしょう。でも、単にこれらを食べさえすれば良いというわけではありません。適度に体を動かすことも忘れずに。

(参考：「腸内細菌、ヒトを飛躍させる生命体」NHKBS)

### 今日の先生



古賀聖治さん

「南極にも行った環境学者です。フシギにも美しさにも必ずわけがある。ジョギング+ケンスイが日課！」

産業技術総合研究所(産総研)広報部。専門は大気中に浮かんでいる微粒子についての研究。出身小学校は大阪府高石市立東羽衣小。

### さんそうけんって？

日本で最大級の公的研究機関なんだ。茨城県つくば市など、全国11か所の研究拠点があって、日本の産業や社会に役立つ技術について研究を進めているよ。

キッズむけウェブページはこちら →  
(さんそうけんサイエスタウン)

