

理科の 散歩道

□ 938 □

腸内細菌という言葉が最近よく耳にします。腸内細菌は善玉菌や悪玉菌に分類され、善玉菌の代表が乳酸菌やビフィズス菌です。

乳酸菌はブドウ糖を分解して乳酸をつくる細菌で、ヨーグルト、味噌、漬物などをつくる時に使われています。少し酸素がある状態でも生育でき、人間の小腸でも生息しています。さて、細菌の中には、酸素がない状態でも生きていけるものがあり、最も有名なものが酵母です。酵母はブドウ糖を分解してエタノールをつくる細菌でお酒造りの主人公です。しかし、

腸内細菌

お酒やワインをつくる過程に乳酸菌が混入すると乳酸ができ、酸っぱくなり商品にはなりません。お酒造りには、乳酸菌は悪い菌ということになります。ビフィズス菌は、ブドウ糖などの糖類を分解して乳酸や酢酸をつくる細菌で、酸素がある状態では生息できませんので、腸の中でも主として人間の大腸で生息しています。これらの腸内細菌の数は、38兆から100兆個とも言われています。

腸内細菌の種類や数がたくさんあると、健康に良いと言われていきますから、何とか増やしていきたいですね。一つはヨーグルトなどの乳酸菌飲料を摂取することが考えられます。料理研究家の土井善晴さんが提唱している「汁一菜」は、ご飯と具沢山のお味噌汁、お漬物の組み合わせです。この食事

健康のため種類、数増やそう



イラスト 香寺高校2年 市原 心

でしたら、発酵食品である味噌や漬物を摂取できます。もう一つ、腸内細菌が体に良い働きをするために必要なのが、海藻や野菜果物などに多く含まれている食物繊維です。食物繊維は消化されにくく栄養素にはなりません。悪玉菌を減らす作用があるとのこと。

いろいろな種類の食品を、バランスよく食べることがよさそうですね。

(兵庫大学 木村篤志)