



すこやか特集

## 腸内細菌の働きを最大化する

# 「腸活」戦略

腸内細菌が、生活習慣病のほか、睡眠やストレス、認知症やうつ病にまで関わっている可能性が明らかになっていきます。どうすれば腸内細菌とヒトが良好な共生関係を築けるのか。薬学博士の國澤純先生に伺いました。

### 健康維持に欠かせない腸内細菌

私たちが食べたものは、ぜん動運動を行う胃や腸で消化吸収され、最終的には排泄物として体外に排出されます。また、腸内には、体の半分以上の免疫細胞が集まっており、体全体の免疫バランスを調整する役割を果たしています。例えば、ヨーグルトを食べると花粉症になりにくくなったり、肌の状態が良くなったりするのは、腸内の免疫細胞が働いているからです。

以前は、腸内細菌の悪玉菌を減らし、善玉菌を増やすことが良いと考えられていました。しかし、Aを食べたとき、ある菌は体に良い物質を生成しますが、Bを食べたときは同じ菌が体に悪い物質を生成することがあります。つまり、菌は、基本的には「善玉」でも「悪玉」でもなく、私たちが何を食べるかによって私たちの体に与える影響が変わるということです。

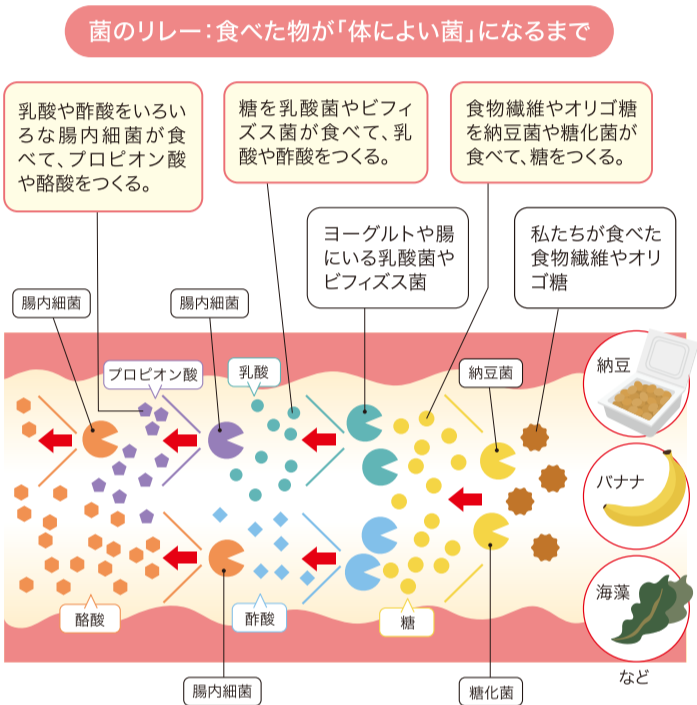
腸内細菌は、1つの菌だけではできないことも、ほかの菌と一緒にすることで有用に働くことができます。そのため、多様な細菌がバランスよくいる腸内環境をつくるのが大切です。逆に、特定の菌が多い偏った状態では、病気の原因になるのではないかと考えられています。免疫細胞は体全体を動き回ることが



き、腸から吸収された成分も血流に乗って体全体に運ばれます。腸内の健康は、体全体の健康と密接に関わっているのです。これが、バランスのよい食生活や適度な運動などによって腸内環境を整える「腸活」が大事だといわれるゆえんです。

### 腸活のポイントは3つ！

食べるものが変われば、腸内細菌が変わる



菌のリレーでやっとなされたプロピオン酸や酪酸が「短鎖脂肪酸」で、免疫バランスを整えたり、腸の活性化、体脂肪の減少など、さまざまな健康効果をもたらします。

り、体質が変わってきます。腸内環境の改善には、「良い菌をとる」「菌が喜ぶエサをとる」「菌のリレーをサポートする」という3つの「腸活」戦略が必要です。

良い菌をとる方法は、とてもシンプル。良い菌であるビフィズス菌・乳酸菌・糖化菌・酢酸菌・酪酸菌がたくさん含まれるヨーグルトや納豆などの発酵食品を食べる、というように尽きます。菌の多くは「通過菌」で基本的に腸内にはいるのは3日間〜2週間といわれているため、これらの菌を継続的に食べることが大切です。

良い菌をとるだけでなく、菌が喜ぶエサを与えることも大切です。良い菌が喜ぶものは水溶性食物繊維と難消化性オリゴ糖。エサが不足すると、腸管の内側を覆う粘液を食べてしまう菌もいますので、安定的な供給が重要です。大麦や海藻類、タマネギ、ゴボウ、バナナ、豆類、牛乳などが菌のエサとして有用です。

腸内細菌は食物繊維をエサにして、私たちの体によい働きをする短鎖脂肪酸などの物質（ポストバイオティクス）を生み出します。ただし、この反応には複数の菌が必要になります。例えば、食物繊維が分解されたり出されたりした糖を材料に乳酸菌

は乳酸を、ビフィズス菌は乳酸と酢酸を、ロピオン酸菌や酪酸菌などのほかの菌は、乳酸や酢酸からプロピオン酸や酪酸を生み出します。この菌のリレーをサポートするには、ビタミンB1などの摂取も重要です。

### 腸内環境を整えるには

腸内環境は人によって違い、食べたものによって変化します。腸内細菌には既得権があり、腸内の席数は決まっています。新しく入ってきた菌が既存の菌を押し除けるには時間がかかります。まずは自分の腸内細菌の状態を知り、増やしたい菌のために何を食べきか考えて食事を取るようになると良いでしょう。

自分の腸内細菌の状態を知る方法としては、遺伝子検査などの科学的な方法がありますが、現状ではそれなりの費用と時間が必要で、ざっくり知るには、硬い、普通、軟らかいといった便の硬さと形状から判断する方法があります。今後、研究が進み、手軽に検査できるキットなども市販されるようになることを期待しています。

## 菌のリレーを支える「ポストバイオティクス」とは？

ポストバイオティクスとは、私たちが食べたものを材料に、腸内細菌が健康に良いものにつくり変えてくれるという考え方です。例えば、玄米のおにぎりと納豆とヨーグルトを食べるとします。玄米には食物繊維と、菌のリレーをサポートするビタミンB1が多く、納豆には食物繊維を糖に分解する納豆菌が豊富です。ヨーグルトには糖から乳酸や酢酸を生み出すビフィズス菌や乳酸菌が含まれています。ポストバイオティクスをうまく利用する方法としては、「自分の腸内で、ポストバイオティクスが生み出されるのをサポートする」方法と、「ポストバイオティクスの成分の入った食品やサプリメントをとる」方法の2つがあります。いずれの場合も極端な食生活はせず、いろいろなものをバランスよく取ることが肝要です。



監修：國澤 純先生  
薬学博士 / 国立研究開発法人  
医薬基盤・健康・栄養研究所ヘルス・デジタル微生物研究センターセンター長

健康マメ知識

すこやか特集 Part 2

### 腸内細菌も影響？

#### ファーマコマイクロバイオミクス

健康に良いとされる食べものを摂取しても、逆に体調不良を引き起こすことがあります。これは、食べたものを適切に分解できる腸内細菌が不足していたり、体に有害な成分に変換する菌が存在したりすることが原因かもしれません。

腸内細菌は、飲み薬の効果にも影響することがあるようです。例えば、パーキンソン病の薬がだんだん効かなくなってしまった人の腸内細菌を調べると、有効成分を腸内細菌が分解してしまっていたという例が報告されています。この場合は、特定の腸内細菌の働きを抑える薬と一緒に飲む必要があります。また、漢方薬には腸内細菌の働きで効果の出方が変わるものがあることが知られています。

この領域は「ファーマコマイクロバイオミクス」と呼ばれていて、現在、薬の効果に対する腸内細菌の影響についての研究が進められています。腸内細菌の情報をお薬手帳に掲載し、薬の処方最適化する時代も近いかもしれません。

脳トレ！  
手足の  
体操付！



「ゆめまるカレンダー2025」につきましては、各窓口にてお渡ししております。ご希望の方は、お気軽にお声掛けください。

## ★12月のあなたの運勢★

**双子座** 【全体運】対人運が活発化。あまり話したことのない人とも仲良くなれます。忘年会などには積極的に参加を。外出にツキ 【健康運】新しい健康法より長く続けてきたものが良さそう 【幸運の食べ物】カリフラワー

**牡牛座** 【全体運】タイミングが狂いがちです。周囲の状況をよく見ましょう。思い違いに気付けます。丁寧な作業で名誉挽回を 【健康運】苦手な運動も諦めず続けて。焦らずゆっくり 【幸運の食べ物】イチゴ

**牡羊座** 【全体運】これまでの努力が実りとなって表れます。最後の仕上げを完璧にやり遂げましょう。宴会、催し物にツキあり 【健康運】好調ですが、油断は禁物。動く前にストレッチを 【幸運の食べ物】カブ



持続可能な地域農業の実現に向けて

10月22日、JA北びわこ経営管理委員会の福島会長とJAレック伊吹経営管理委員会の中尾会長は長浜市役所を訪れ、浅見市長に「令和7年度長浜市農業施策に関する提案書」を提出しました。



理事会だより

10月定例理事会

令和6年10月31日(木)午後1時30分「協議事項」

経営管理委員会だより

第4回経営管理委員会

- (1) 令和6年11月6日(水)午後1時30分「協議事項」
(2) 第10期総代選挙にかかる選挙管理者等の承認(案)について
(3) 固定資産(浅井支店キュービクル更新)の取得(案)について
(4) 農業倉庫屋根改修工事の実施(案)について

主な事業量

- 貯金 1,313億433百万円
貸出金 107億133百万円
長期共済保有高 3,061億38百万円
販売品販売高 14億78百万円
(うち米 13億58百万円)
購買品取扱高 8億09百万円

農業者年金

長生きをマイナスにしたいくない。農業者のための年金があるなら入りたいと思う。6つのメリット
1. 農業者は広く加入できる
2. 終身年金
3. 老後を最後までサポート
4. 全額社会保険料控除で大きな節税効果
5. 保険料が自分で選べて、いつでも見直せる
6. 条件を満たせば、月額最大1万円の国庫補助少子高齢時代に強い積立方式、確定拠出型の年金



詳しくは... 農業者年金基金 検索 https://www.nounen.go.jp/

年末年始の営業のお知らせ

いつも当JAをご利用いただきまして誠にありがとうございます。年末年始の営業は以下のとおりとなります。

Table with columns for '店舗' (Store) and '店舗ATM・キャッシュコーナー' (Store ATM/Cashier Counter), and rows for '令和6年' (Reiwa 6) and '令和7年' (Reiwa 7) with specific dates and operating hours.

資材配送および燃料油配送の年末年始休業日について(お知らせ)

【資材配送センター】 12月28日(土)~1月5日(日)の9日間は「休業」させていただきます。
【燃料油配送センター】 12月31日(火)~1月5日(日)の6日間は「休業」させていただきます。

JA全農しが長浜農機センター 休業日のお知らせ

臨時休業日: 令和6年12月27日(金)・令和7年1月6日(月)
令和6年12月27日(金)~令和7年1月6日(月)まで休業日とさせていただきます。

お急ぎの際の連絡先 (12月27日・1月6日(月)のみ)
JA全農しが 農業機械課
住所: 野洲市小篠原大岩山5-2
☎077-586-7014

Advertisement for gas water heaters (ガス給湯器) with images of various models and promotional text about energy efficiency and safety.

Challenge! Crossword puzzle section with a 11-month puzzle answer and a crossword puzzle.

Large advertisement for 'Yumemarusen' (ゆめまる館) featuring fresh produce, rice, and other goods, including a map and contact information.

Horoscope section for the zodiac signs 魚座 (Pisces), 水瓶座 (Aquarius), and 山羊座 (Capricorn) with daily advice.