

健 康 レ シ ピ

腸内の善玉菌を増やす

消化吸収を助ける善玉菌

腸の正常な働きを支えているのが、腸内細菌の中でも良い働きをする善玉菌です。

善玉菌は、食事から摂取した栄養素の消化吸収を助け、筋肥大や健康維持に貢献するビタミンB群やビタミンKを合成します。人は体内でビタミンを合成できないため、善玉菌がビタミンを作つて補っています。

主な善玉菌は、ビフィズス菌と乳酸菌で、腸内にある善玉菌の99%以上はビフィズス菌が占めています。善玉菌を増やすことで、免疫機能も強化され、ハードなトレーニングを継続できる体になります。

善玉菌を食事で増やす

ビフィズス菌には増殖因子というものがたり、菌を直接摂らなくても、増殖因子を含む食品を食べれば、腸内のビフィズス菌が増えます。また、オリゴ糖や水溶性食物繊維も、腸内で善玉菌の餌となり、善玉菌を増殖させます。

善玉菌のひとつである乳酸菌は、ヨーグルトやキムチ、味噌などの発酵食品に多く含まれています。

ビフィズス菌増殖因子を多く含む食品

にんじん、りんご、バナナには、毎日ひと切れ食べるだけでも善玉菌のビフィズス菌を増やすことができる増殖因子が多く含まれています。

善玉菌の餌となる栄養素を多く含む食品

いんげんやエンドウ豆、小豆などの豆類、ごぼう、玉ねぎに多く含まれるオリゴ糖と、もずくやめかぶ、ひじきなどの海藻類に多く含まれる水溶性食物繊維は、善玉菌が増殖するための餌になります。

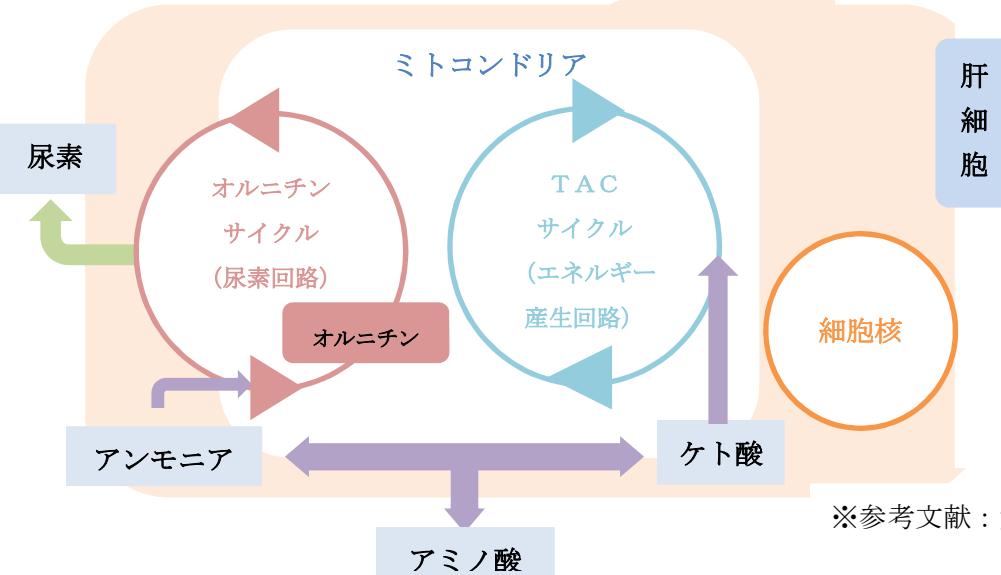
乳酸菌を増やすことができる食品

キムチや漬物、味噌などの発酵食品、ヨーグルトやナチュラルチーズなどの乳発酵食品は乳酸菌を多く含みます。納豆は納豆菌の働きでビフィズス菌を増やすだけでなく、水溶性食物繊維も摂れます

	善玉菌	悪玉菌
主な菌種	<ul style="list-style-type: none"> ・ビフィズス菌 ・乳酸菌 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウェルシュ菌 ・ブドウ球菌 ・大腸菌
主な作用	<ul style="list-style-type: none"> ・消化吸収の補助 ・ビタミンの合成 ・悪玉菌の増殖を抑制 ・免疫機能の強化 ・整腸作用 	<ul style="list-style-type: none"> ・細菌毒素の生成 ・発がん性物質の生成 ・免疫力の低下 ・便秘、下痢
特徴	ビフィズス菌は加齢とともに減少するもののビフィズス菌の増殖因子を含む食品で増やせます。乳酸菌は乳酸菌を多く含む食品で増やせます	腸内で悪玉菌が増殖すると栄養をしっかり体内で吸収できなくなります。悪玉菌は善玉菌の代謝物である乳酸菌や酢酸の働きによって殺菌されます。

肝臓

タンパク質摂取量が増えると代謝を行う肝臓の負担も大きくなるため、オルニチンというアミノ酸でケアすると良いです。オルニチンを摂取すると肝臓のオルニチンサイクル（有害物質であるアンモニアを無毒の尿素に変換する回路）が活性化され、肝臓の負担を軽減することができます。



※参考文献：筋肉をつくる食事・栄養パーカクト事典