

さっそく、クイズを解きながら学習していきましょう。

答えは、ページの下です。

「菌」について

・「菌」は、どこにいるの？

自然界のあらゆる所にいます。私たち人間の体にもいます。

・「体」にもいるの？

口の中、皮膚、胃、そして腸。体中に菌はいます。そして一番多くいるのは、腸です。

問題1 大腸にすんでいる菌の数は？



菌は小さくて目に見えませんが、様々な場所に存在

しており、私たちの体にもすんでいます。私たちと菌の関係は、生

涯に渡り続いていきます。

腸の働きについて

・腸って何する場所？

食べ物を消化し、栄養素や水分を吸収し、さらに便をつくります。

・菌にとって腸はどんな場所？

菌が生きていくために必要な条件がそろっていてとてもすみやすい場所です。

問題2 菌が生きていくために必要なものは「栄養分」「水分」
あと1つは？



腸は人間の体の中でも、菌が生きていくのに必要なものが

揃ったすみやすい場所です。

答え

問題1 約100兆個 問題2 温度

腸内フローラについて

・腸内フローラってなに？

腸にすむたくさんの種類の菌はそれぞれ集団を作ってすんでいて、それがお花畑のように見えるから「腸内フローラ」と呼ばれています。

・どんな菌がすんでるの？

人にとって良い働きをする菌、悪い働きをする菌、状況によってどちらにも変わる中間的な菌がすんでいます。腸内フローラはバランスが大切です。

・バランスを保つためにはどうすればいいの？

「加齢」「薬」「ストレス」また「食生活の乱れ」などがバランスを崩す原因になります。普段の生活習慣に気をつけることが必要です。

問題3 腸にすむ「良い菌」の大好物は3つ！！「食物繊維」「オリゴ糖」あと1つは？

人間は、腸内のいろいろな働きをする菌と影響を及ぼし合って、共に生きています。良い菌が体を守ってくれたり、逆に私たちの生活が、菌に悪い影響を与えてしまうこともあります。私たちと腸内フローラが共に利益を与え合うような、良好な「共生関係」を保つためにも、良い菌を優勢にしておくことが大切です。

答え 発酵食品

菌育をしましょう！

では、「良い菌」を優勢にする食事はどのようなものでしょう？

基本はバランスの良い食事です。それに加えて食物繊維、オリゴ糖、発酵食品を摂取して「菌育」をしましょう。

食物繊維、オリゴ糖を多く含む食品、発酵食品の代表は、次のような食品です。

食物繊維を多く含む食品



野菜



果物



海藻



きのこ



芋 など。



便のかさを増やす良い菌の栄養源になります。

オリゴ糖を多く含む食品は？



大豆



玉ねぎ



バナナ



ごぼう



はちみつ など。



小腸で吸収されずに大腸まで届きビフィズス菌の栄養源になります。

発酵食品の代表は？



乳酸菌飲料



ヨーグルト



みそ



納豆 など



有用菌が腸内に入ることにより腸内フローラのバランスが整います。

このように、良い菌を増やすには食生活がとても重要です。また、すこやかな毎日を送るためには、規則正しい生活や適度な運動も心がけて下さい。

腸内環境を良い状態にするためには、日常の食生活がとても大切だとよくわかりました。「良い菌」を増やす具体的な食物などを理解できたので、早速実践して健康の維持に役立てていけそうです。