

# かきつばた

Vol.78  
2019年5月

あいち診療所野並  
名古屋市天白区福池  
2-330-2  
TEL052-895-6637  
令和元年5月1日発行

## 「シンバイオティクス」という食べ方

水野 敏江

ヨーグルトに納豆、ごぼう、大麦、海藻、きのこなど「腸にいい」と言われる食べ物はいろいろあります。便秘を解消して腸内環境を整えるために、せっせと食べている人も多いのではないかでしょ？今回、栄養学などに関連した学会で、いま非常に注目されている腸内細菌と、その効果を最大限に引き出し、理想の腸内環境にするためのとつておきの食べ方にについてお話ししたいと思います。

### 腸内細菌とは

腸内には細菌がおよそ100種類、100兆個も生息しています。最近では研究が進んで、ゲノム解析といって、その生き物がどんな遺伝子を持つかを詳細に調べることができます。1つ目は生きた善玉菌「プロバイオティクス」を直接食べる方法で、2つ目は腸内にもともと存在する善玉菌を増やす作用のある「プレバイオティクス」（善玉菌のエサという研究者もいます）を食べる方法です。そして3つ目として、腸内環境をいい状態にするために、いかにされています。

### 善玉菌を増やすには

これらは、肥満、糖尿病、大腸がん、動脈硬化などと関連することが判っています。一方ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌は、悪玉菌の増殖を抑えて腸の運動を活発にし、食中毒や病原菌による感染の予防、発がん性を持つ腐敗産物の產生を抑える腸内環境をつくります。さらに体の免疫力を高め、血清コレステロールを低下させる効果があると報告されています。

腸内細菌は大きく分けて3つあります。善玉菌と悪玉菌、その中間の菌（日和見菌）です。これらは互いに密接な関係を持ち、複雑にバランスをとっています。悪玉菌は、たんぱく質や油が中心の食事や不規則な生活、ストレス、便秘などが原因で腸内に増えます。

健康作りには、お腹の中の同居人である腸内細菌の状態をよく知り、仲良くなることが大切です。無理をせず、皆さんの生活スタイルに合わせた食生活の中、「シンバイオティクス」を取り入れ、継続することができるれば、より良い腸内環境を維持し健康寿命が実現できるのでないでしょうか。

例えば、「洋食派」ならば、毎朝ヨーグルトにオリゴ糖を入れて食べる、バナナやリンゴなどのフルーツを入れるというのも良いでしょう。「和食派」ならば、玄米や雑穀ご飯に、キノコやわかめの味噌汁、納豆の醤油代わりに海苔の佃煮やなめたけを入れても効果的です。

「synbiotics」というのは「一緒に」という意味です。「プロバイオティクス」と「プレバイオティクス」の両方と一緒に摂る方法で、腸の働きを良くして、身体に備わっている本来の力を高める最強の食べ方です。

有用菌を届ける！  
プロバイオティクス食材

The infographic is divided into two main sections: '有用菌を届ける！' (Deliver useful bacteria!) and '有用菌を育てる！' (育ter useful bacteria!).

**プロバイオティクス食材 (Deliver useful bacteria!):**

- ヨーグルト (Yogurt) - Labeled with '乳酸菌' (Lactic acid bacteria)
- 酒かす (Sake lees)
- 納豆 (Natto)
- 味噌 (Miso)
- ぬか漬け (Nukadoko)
- ビフィズス菌 (Bifidobacterium)

**プレバイオティクス食材 (育ter useful bacteria!):**

- 豆類 (Legumes): 豆類
- きのこ類 (Mushrooms): 芋 (Sweet potato), きのこ類 (Mushrooms)
- 芋 (Sweet potato)
- 不溶性食物繊維 (Insoluble fiber): 案天 (Kombu), キャベツ (Cabbage), ブロッコリ (Broccoli), とうもろこし (Corn), バナナ (Banana), 果物 (Fruit)
- 水溶性食物繊維 (Soluble fiber): たまねぎ (Onion), 海藻類 (Seaweed)
- オリゴ糖 (Oligosaccharides): オリゴ糖 (Oligosaccharides)

有用菌を腸に直接届ける有害菌の活動を抑える

有用菌である善玉菌を増殖活性化し腸内環境を整える

シンバイオティクス

# 『健康寿命を延ばすために』始まります

**健康寿命を知っていますか？**

よく知られているように日本の平均寿命は世界のトップクラスで、男性<sup>81.09</sup>歳、女性<sup>87.26</sup>歳（2017年）となっています。皆さんは「健康寿命」という言葉をご存じでしょうか？これは介護を必要とせずに日常生活を送れる期間を言います。

2016年で男性<sup>72.14</sup>歳、女性<sup>74.79</sup>歳となっています。では、平均寿命と健康寿命の差は何になるかというと、日常生活を送るのに何らかの介護が必要となる（介護状態）期間となります。男性では約9年、女性では約12年は介護を受けながら生活するというのが平均の姿となります。死の直前まで元気でいるいわゆる「ピンピンコロリ」が理想ということをよく聞きますが、現実には10年前後は人の世話になることを覚悟する必要があります。これからは、ある程度の年齢になつたら上手に介護される生き方も考えておく必要があります。

## フレイルとは

ところで、元気そうに見えていた人が、肺炎となつたことをきっかけに寝たきりになつたり、転倒をきっかけに自宅に閉じこもりとなつたりした話を見聞きすることがあるかもしれません。その一方でそのようなことがあっても元通り元気になる方も見えます。前者のように、一見元気そうに見えて、実はちょっとした病気等のストレスに弱い状態があることがわかつてきました。これを「フレイル」と呼びます。些細な病気や体調不良から介護が必要となりやすい、いわば健康な状態と生活にサポートが必要な介護状態の中間の状態と言っています。

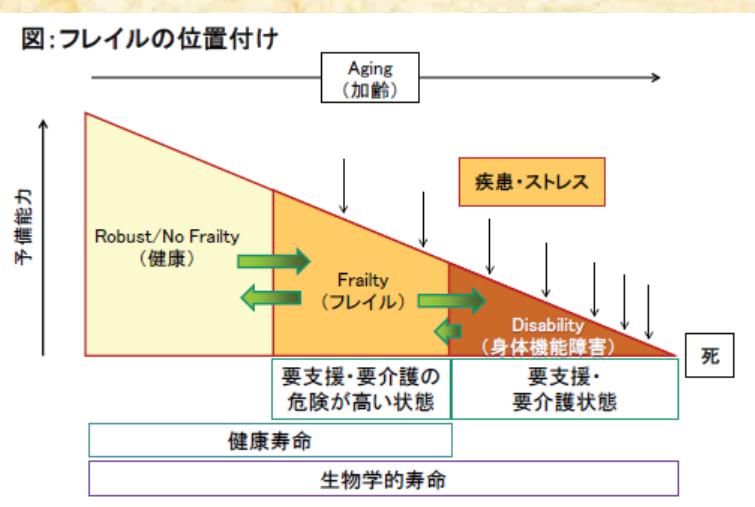
## フレイル対策の重要性

何故、フレイルを防ぐあるいは早期発見することが大切か？それはフレイルに早く気づき、正しい対応や予防をすれば再び健康な状態に戻る可能性が十分あるからです（図）。介護状態となつてもリハビリ等で自立した状態に戻る人も確かにありますが、実際にはそのような例は多くありません。介護状態に陥りやすいフレイルの人を早めに見つけて、正しい対応をすることが大切と考えられるようになってきました。

このシリーズでは数回に分けてフレイルとは何か？どのような対策があるのか等をお話しする予定です。皆さんの健康寿命を延ばすお役に立てると思いまます。乞うご期待ください。

（文責 野村秀樹）

フレイルとは英語の老年医学用語Frailtyに対する日本語訳です。漢字では「虚弱」「老衰」といった言葉を当てることが多かつたのですが、これでは正しく対応すれば再び元気になれるといったイメージが伝わりにくいため「フレイル」とカタカナで表記するようになりました。



# イベント紹介

野並デイケア



ミニどら焼き作りました！



良い色に焼けたら絞るのせてサンドして♪



自分たちで焼いたミニどら焼き美味しい～♪♪



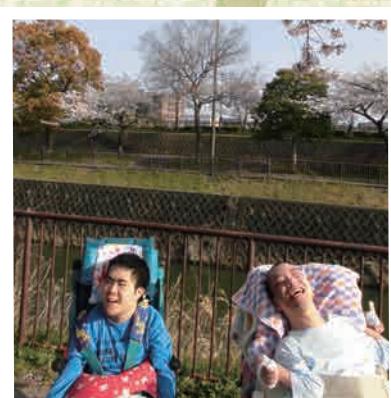
お天気の良い日に  
お花見に  
行きました✿



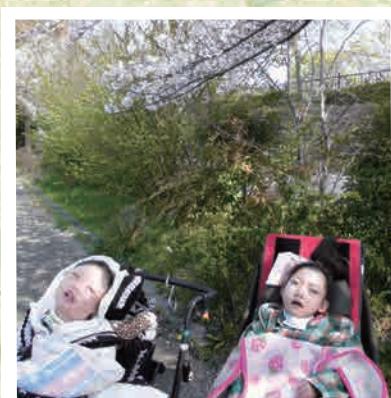
ある日のレクリエーション風景。この日は個人戦の  
ボウリング大会！



中1トリオ！



まぶしい春の陽射しに目を  
細めていました



今年もお花見にてかけました

總じの庄

總じの学校

