



乳酸菌の働きと腸内環境

げんまるくんの豆知識
2026年2月号

乳酸菌は、一般的にブドウ糖・乳糖・オリゴ糖などの糖類（炭水化物）や、水溶性食物繊維を餌として生育し、乳酸を大量に作り出します。乳酸を大量に作り出すことで自身の生育に最適な酸性環境に周囲を変えます。

酸性の環境下では、アルカリ環境下を好む腐敗菌や食中毒菌が繁殖しづらくなるため、乳酸菌が生育している環境下では食品が腐りにくくなり食品の保存を可能にします。チーズやヨーグルトが、牛乳に比べて長期間保存ができるのはこのためです。

私たち人間の体内でも同じようなことがいえます。乳酸菌に代表される善玉菌の多い腸内環境の場合、善玉菌は乳酸や酢酸などをつくりだして善玉菌が生育・繁殖しやすい酸性環境が構築されます。大腸菌やウェルシュ菌などに代表される悪玉菌は、アルカリ性を好み酸性を嫌う性質があるため、必然的に悪玉菌の繁殖を抑え、腸内環境を整えるのです。また一般的に動物性たんぱく質（肉類や脂っこい料理）を多く摂取したり、高カロリー・高脂肪の酸性食品を多く摂取すると、腸内環境がアルカリ

性に傾くといわれています。しかしながら、悪玉菌自体は、肉類などのたんぱく質を分解する働きも持っているため、悪玉菌をなくすのではなく、バランスのよい状態を保つことが何よりも大切です。

腸内環境を整えるには、野菜・果物・きのこ・海藻などのアルカリ性食品や、発酵食品・食物繊維・オリゴ糖などの善玉菌の好む食



生活を送ることも大切だといわれます。加えて、自律神経を整える効果のある適度な運動習慣、食生活はもちろん、免疫機能が落ちないように十分な睡眠をとるなどの生活習慣、そして自律神経を乱す原因ともなるストレスを溜め込まないことも大切です。



バックナンバーはこちらから
<https://hhgenmai.net/column/>



株式会社ディエイアイコーポレーション
info@dai-shop.jp <https://dai-shop.jp/>

