腸内環境と日和見菌

げんまるくんの豆知識
２０２６年３月号

理想の腸内環境は、善玉菌・日和見菌（ひよりみ）・悪玉菌・の割合が２：７：１であるといわれています。善玉菌は乳酸菌やビフィズス菌など、悪玉菌は大腸菌やウェルシュ菌などが代表です。

健康に良い影響を与える善玉菌、悪い影響をあたる悪玉菌、そのどちらにも当てはまらない菌群が日和見菌と呼ばれます。理想的な腸内環境でその７割を占める日和見菌ですが、健康状態によって善玉菌にも悪玉菌にもなる可能性があるといわれています。つまり、体調を崩したり免疫力が低下したりすると、日和見菌が過剰に増殖してしまい私たちの健康に悪影響を及ぼす場合があるのです。

近年、ヤセ菌として注目されるバクテロイデスや、デブ菌として注目されるファーミキューテスなども代表的な日和見菌として知られています。

ヤセ菌ともいわれるバクテロイデスは、免疫機能を活性化させたり炎症を抑制する働きの他、水溶性食物繊維を分解するときに短鎖脂肪酸という物質を作り出します。この短鎖脂肪酸は、脂肪の吸収を抑えて体内の脂肪の燃焼を助ける役割や、血流のよって全身に運ばれると、脂肪細胞が栄養を摂ることを防ぐ――つまり脂肪細胞に新たな脂肪が蓄積されるのを防ぐ働きをします。しかりながら腸内バランスが悪くなると、感染症の原因菌となることも知られています。

一方でデブ菌といわれるファーミキューテスは、難消化性食物繊維をもエネルギーに変える力があります。つまり全く同じ食事を摂っても、ファーミキューテスの割合が多い人は、多くの栄養やエネルギーを摂り込めるということになります。

どの日和見菌も、腸内環境が整っている中では健康に貢献するといわれています。食生活をはじめ、善玉菌を増やす意識で生活していると、それに伴って日和見菌も善玉菌を助ける役割を果たし、よりよい腸内環境が整うのではないでしょうか。

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/