2月　免疫と腸内環境の関係

免疫と腸にはどのような関係があるか？

腸の役割は、「消化」「吸収」「排泄」など消化管としての働きがあります。腸は、口から食べた物が吸収される「体の入り口」ですが、食べ物だけでなく、ウイルスや病原菌、アレルゲンなど有害な異物もやってきます。

腸は、体にとって有益なものと有害なものを正しく仕分けて、有害なものは排除しなくてはなりません。この役割を担うのが「免疫」というしくみです。腸には、体全体の半分以上の免疫細胞が存在しているといわれています。

免疫細胞と腸内細菌の関係

腸の免疫細胞は、腸内細菌の刺激によって活性化されることがマウスの実験結果から明らかになっています。また、人においても、腸内細菌の違いがワクチンの効果に影響を与えることが報告されています。

腸内細菌が体にもたらす影響は免疫機能だけではなく、生活習慣病や睡眠の質、ストレス、認知症やうつ病などの心の状態とのかかわりも明らかになってきています。これまで「体質」と考えられてきた体の症状に、腸内細菌が大きくかかわっている可能性もあります。

腸内環境をよくするための食事

腸内環境をよくするためにどんな食事がよいか・・・一言でいうと「バランスのよい食事」です。腸内細菌は、私たちが食べたものを餌にしているため、同じものばかり食べていると、それを餌にする菌だけがどんどん増えてしまいます。「バランスのよい食事」は栄養の観点からも重要ですが、腸内環境のダイバーシティ（多様性）維持のためにも必須となります。

最近は、シンバイオティクスやポストバイオティクスに基づいたヨーグルトなどの商品も多数販売されています。睡眠や内臓脂肪などへの機能性を表示するものもあり、ニーズに合わせて選べる時代となりつつありますが、基本は自分のお腹に合ったものを選ぶことです。自分の腸内細菌との相性もあるので、食べてみて調子がよければ続けるとよいでしょう。また、ダイバーシティの観点からいろいろな乳酸菌を試してみるのもよいでしょう。

「腸活」3原則

1.「いい菌」をとる　プロバイオティクス

- いい菌＝有用菌を含むヨーグルトや納豆などの発酵食品を食べる
- 継続的に食べることが大切

2.「いい菌」を増やす　プレバイオティクス

- 有用菌の餌となるものを食べる
- 水溶性食物繊維：海藻類、果物、大麦、オーツ麦など
- 難消化性オリゴ糖：玉ねぎ、ごぼう、バナナ、豆類など

3.「いい働き」をさせる　ポストバイオティクス

- 食べるものの組み合わせを工夫して、ポストバイオティクスの産生を促す
- 1、2の実践のほか、「さまざまな食品を食べること」が重要

参考：栄養と料理　2023年12月号　R7.2　静岡県立こころの医療センター　栄養管理室