

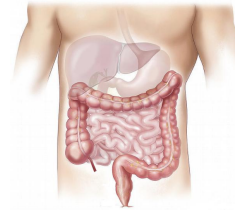
季節のお得情報

「花粉症対策「腸内環境」を整える」

地域によって差はありますが、2月下旬から4月中旬は一年の中でも、特に花粉が多いと言われていています。花粉症の方にとってはうっとうしい季節です。一度なったら一生お付き合いしなくてはならないと言われてきた花粉症。2018年1月に放送されたNHKの「人体～神秘の巨大ネットワーク第4集万病撃退!“腸”が免疫の鍵だった」では、今まで解明されていなかったアレルギーや花粉症の緩和に腸の免疫細胞が深くかかわる事が分かってきました。

<腸内細菌のクロストリジウム菌が花粉症やアレルギーに効果?!>

免疫細胞は腸に7割が集中すると言われていています。腸に住み着く腸内細菌によって、人の免疫機能のバランスが保たれているそうです。免疫機能は時に暴走し花粉症などのアレルギー疾患を引き起こすことがあります。それを抑える役割を担っているのが腸内細菌の「クロストリジウム菌」であることが紹介され、人の臓器ではない細菌が人の細胞と連携しながら健康に大きな影響を与えています。



<クロストリジウム菌とは?>

クロストリジウム菌という腸内細菌は、腸の中で何をしているのでしょうか。その鍵は最近発見された免疫細胞「Tレグ（制御性T細胞）」（仲間の免疫細胞の過剰な攻撃を抑える役割を持つ細胞）にあります。この発見で免疫細胞の中には、「攻撃役」だけでなく、「ブレーキ役」も存在していたことがわかりました。

この「Tレグ」の働きで、全身の各所で過剰に活性化し暴走している免疫細胞がなだめられ、アレルギーや自己免疫疾患が抑えられていることがわかってきました。そんな大事な「Tレグ」が、腸内細菌の一種である「クロストリジウム菌」の働きによって、私たちの腸で作り出されていることが、最新研究で明らかになってきました。

<クロストリジウム菌を増やす鍵?>

番組で紹介された実験で、食物繊維が大量に含まれるエサを食べ続けたマウスはクロストリジウム菌が大きく増加し、食物繊維が少ないエサを食べていたマウスはほとんどクロストリジウム菌が増加しませんでした。

つまり、食物繊維がクロストリジウム菌の重要なエサになっていることがわかりました。

裏面ではクロストリジウム菌を増やすために重要な食物繊維の多い食事についてご紹介いたします。

季節のお得情報

食物繊維が免疫力アップの鍵

腸内環境を整えるのに必要な食物繊維。

食物繊維はお通じをよくする効果などがよく知られていますが、実は日本人にとって太古の昔からとてつなりの深いものだと言われています。日本人は、古くは縄文時代の狩猟採集生活のころから、ふんだんにとれた木の実やキノコなどから多くの食物繊維をとってきたと考えられます。その後も日本の食卓によくのぼる海藻や根菜などは、いずれも食物繊維がたっぷり含まれています。そのため日本人の腸内には、長い時の流れの中で、食物繊維を好んでエサにするクロストリジウム菌などの腸内細菌が多く存在するようになったと考えられています。

ところが、近年の急激な食の欧米化によって私たちの腸内細菌のバランスが乱れています。それが花粉症やアレルギー疾患が増加している原因となっているのです。

今一度、食物繊維を多く摂取し免疫力をアップさせるための食事について考えてみましょう。

<免疫力アップにお勧めの食事>

精進料理

精進料理の特徴は、野菜・豆類など、植物性の食材を調理して食べることにあります。

ゆえに食物繊維が豊富です。お坊さんになった方が毎日精進料理を食べていると花粉症やアトピーが治まることもあるそうです。

和食

精進料理ではなくとも、私たちが昔から食べている典型的な和食は食物繊維の宝庫。

ごはんにご飯と具だくさん味噌汁を基本とした野菜中心のお食事が大事です。海藻類、根菜類などに特に多く含まれます。

納豆、漬け物など発酵食品も腸内環境を整えてくれます



本来の日本人の食習慣に立ち返り、昔ながらの一般的な食事をとっていれば、自然にクロストリジウム菌の腸内常在を維持、増加させ、免疫機能のバランス調整ができています。

今回の記事にご興味がある方、もっと詳しくお聞きになりたい方は、株式会社アイユーの池田までお問合せください。

IU

株式会社アイユー

株式会社 アイユー 大阪府大阪市中央区北久宝寺町 4-3-12 小原第5ビル6F

TEL 06-6120-2346 FAX 06-6120-2347

【経営理念】 一. 私たちは保険を通じて平穏な暮らしを守り、安心を届けます。
二. 私たちはお客様の「ありがとう！」を共有し、共に未来を築きます。