

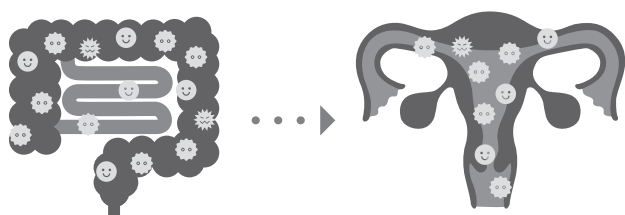
気になる腸活、今からはじめるためにできること

子宮内フローラ検査が普及し、子宮内細菌叢の着床や妊娠への影響について関心が高まっています。子宮内環境が整っていないと細菌性膣症やカンジタ症にかかりやすくなったり、そのまま妊娠すると早産のリスクが高くなることがわかっています。そのため、健康な妊娠や出産のためには、子宮や膣といった女性生殖器内の細菌叢を良好に保つことが大切です。

腸内環境と子宮内フローラの関係

子宮や膣内のフローラはどのように決まるのでしょうか？生殖器官の環境だけが影響していると思いがちですが、それだけでなく腸内環境も影響すると考えられています。

妊活と腸活は一見関係なさそうに思えますが、腸内フローラと子宮内フローラは密接にかかわっており、善玉菌が優勢で健康な腸内フローラを保っていると善玉菌が女性器にも移り子宮内フローラの状態も良くすることが期待できます。また、口から飲んだプロバイオティクス(乳酸菌)が膣内で増殖することもわかっています。



子宮内の細菌環境は腸内環境からも影響されている

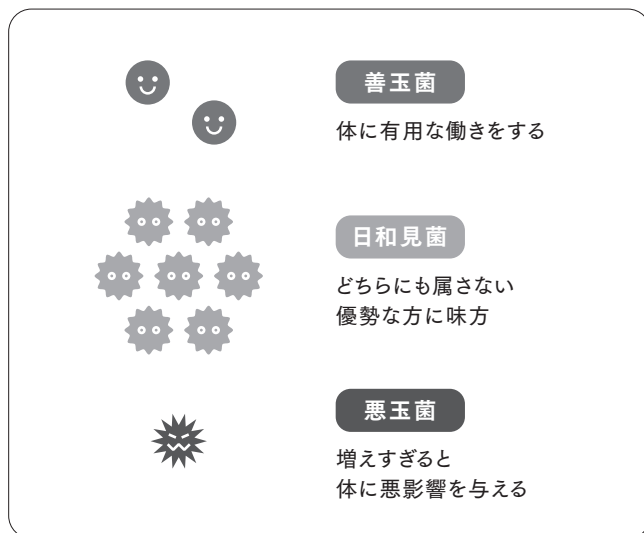
腸活は健康と妊活に不可欠

腸は食べ物の消化と吸収に関わるため、どんなに栄養バランスのとれた栄養価の高い食事を摂っても腸の状態が悪ければ栄養素を十分に吸収することができません。

またそれだけでなく、腸は免疫や脳、自律神経などの神経の働きにも関与するほか、葉酸やビタミンB₂、B₆といったビタミン類の中には腸内細菌により合成されるものもあるため、腸内細菌のバランスがくずれると、さまざまなマイナスの影響が及ぶ可能性があります。

ヒトの腸内には1000種類、100兆個にも及ぶ腸内細菌が生息しているといわれており、その細菌の集まりが、まるでお花畑(フローラ)のように見えることから、腸内細菌叢は腸内フローラと呼ばれます。

腸内細菌には、乳酸菌などの「善玉菌」や大腸菌などの「悪玉菌」、どちらにも属さない日和見菌があり、細菌叢のバランスが崩れて悪玉菌が優勢になると、健康にマイナスの影響を及ぼすと考えられています。健康な身体を維持するには、いかに善玉菌を優勢にするかがキーになります。



母親から子供へ受け継がれる腸内フローラ、妊娠前からの調整が大切！

腸内環境を整えることは、妊娠しやすさに関連するだけでなく、生まれてくる子供の心身の発育に良好な影響を及ぼすという研究報告も相次いでなされています。母親の腸内環境が子供にも受け継がれていくといわれており、妊娠する前から腸内環境を整えておくことがとても大切なのです。

腸内環境をよりよい環境にするための活動である腸活。具体的にはどんなことをしたらよいのでしょうか？ここでは、腸内環境を整えるための方法として、善玉菌を増やし、悪玉菌を増やさないためのポイントをお伝えします。

善玉菌を増やすためのポイント

ヨーグルトなどを買うときに“プロバイオティクス”という言葉を見かけたことがある方もいらっしゃるのではないのでしょうか？プロバイオティクスとは乳酸菌やビフィズス菌といった私たちの健康に良い影響を与える生きた微生物のことです。またそれと対をなす形で使われるのがプレバイオティクスで、こちら

は菌そのものではなく、善玉菌のエサになったり、善玉菌が増える手助けとなる食物繊維やオリゴ糖などのことです。さらにその両方を組み合わせたシンバイオティクスという考え方も近年注目されており、さらなる腸内環境改善へのアプローチが期待されています。



悪玉菌を増やさないためにできること

- **肉や動物性脂質を摂りすぎない**
動物性たんぱく質や脂質は悪玉菌を増やすため、揚げ物や肉などの摂りすぎに気を付けましょう。
 - **外食やコンビニ弁当は控えめに**
加工食品の多くに含まれている食品添加物の中には善玉菌を減らしてしまうものもあります。
- ➡ **揚げ物や肉、加工食品を食べるときは、野菜や発酵食品と一緒に食べるようにしましょう。**



ストレスや運動不足、喫煙といった好ましくない生活習慣も悪玉菌が増える原因に

規則正しい生活を送ることは腸内細菌叢のバランスを維持するうえでも重要です。睡眠時間を確保し、ヨガやストレッチなど適度な運動を取り入れるようにしましょう。

参考：もっとよくわかる！腸内細菌叢／株式会社羊土社、栄養科学イラストレイテッド 基礎栄養学第3版／株式会社羊土社、卵子の老化に負けない妊娠体質に変わる栄養セラピー／青春出版社

旬を食べよう

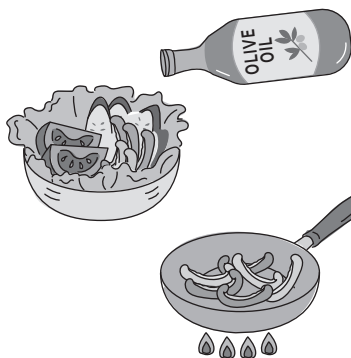
季節の葉酸

葉酸を多く含む旬の食材を紹介します

パプリカ

パプリカはピーマンの一種で赤や黄、オレンジ色などさまざまな色があり、肉厚で甘みがあるのが特徴です。輸入されたパプリカは1年中店頭に並びますが、本来のパプリカの旬は7月～10月で、この時期が最も栄養価が高くなり味わいも良いのでおすすめです。

パプリカは栄養価が高く、葉酸のほかにもβ-カロテンやビタミンC、Eなどが豊富に含まれます。色によって味も栄養素も異なり、緑色のピーマンのほうが葉酸の量が多いイメージがありますが、実際はパプリカのほうが多く、赤パプリカでは葉酸やビタミンC、β-カロテンが、ピーマンの2倍以上含まれています。



色により異なる栄養素の含有量(生:100gあたり)

	葉酸	ビタミンC	β-カロテン
ピーマン	26 μg	76 mg	400 μg
赤パプリカ	68 μg	170 mg	1100 μg
黄パプリカ	54 μg	150 mg	200 μg
オレンジパプリカ	53 μg	150 mg	630 μg

また熱に弱いとされているビタミンCですが、パプリカは厚い果肉に守られていることで、加熱してもビタミンCが壊れにくいとされます。

油と一緒に摂ることでβ-カロテンやビタミンEといった脂溶性(油に溶けやすい性質を持つ)栄養素の吸収も高まるため、サラダで食べる時にはオリーブオイルを使ったドレッシングと合わせたり、油で炒めるなど調理法を工夫することで効率よくパプリカの栄養素を摂ることができます。