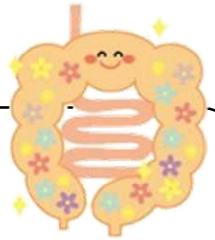
特別号

新型コロナウイルスに負けない免疫力をつくろう！

第3回テーマ：腸は最大の免疫器官

前回のおさらい・・・免疫細胞を元気にするためには栄養が大切。しかも偏った栄養ではなく、いろいろな栄養素を体に取り込むことで免疫力を高めます。



Q.免疫細胞って、体のどこにあるの？

A.**7割の免疫細胞が腸に存在**していて、腸は人体における最大の免疫器官です。

なぜなら、腸は食べ物と一緒に入ってくる細菌やウイルスなどに常にさらされているからです。
腸内には、約1000種類・100兆個の菌が生息しており、まるでお花畑（フローラ）のように多種類の菌が生存しているため「腸内フローラ」といわれています。
腸内フローラに有用菌が多く生息していると免疫力が高まります。

有用菌

体に良いはたらきをする。腸内が弱酸性になると増殖する。
（代表はビフィズス菌・乳酸菌）

悪用菌

体に悪い影響を及ぼす。腸内がアルカリ性に傾くと増殖する。
（代表はウエルシュ菌・サルモネラ菌）

中間菌

有用菌・悪用菌のどちらかが優位になると、その菌と同じような働きをする。

いかに有用菌を増やして腸内環境を良くするかが免疫の鍵を握ります！！

有用菌を増やすためには、菌（プロバイオティクス）だけ摂るのではなく、菌のエサになる野菜や果物（プレバイオティクス）を一緒に食べましょう。

プロバイオティクス

（ビフィズス菌・乳酸菌）

有用菌を腸に届ける

＋

プレバイオティクス

（食物繊維・オリゴ糖）

有用菌のエサになる

→

2つが腸に到達すると

菌が食物繊維を発酵させて、「短鎖脂肪酸」という物質が産生される。すると・・・

→腸内が弱酸性になる
→有用菌が棲みやすい環境になる
→有用菌がどんどん増える
→免疫力（自然免疫）が高まる

短鎖脂肪酸にはたくさんの健康効果があり、今大注目の物質です。