

AROGA Letter

Vol.2

腸内細菌叢は

もう1つの臓器!?

私たちは、およそ1000種類、100兆個以上の腸内細菌と共生しています。口にする食べ物には、私たちが利用する栄養素だけでなく、腸内細菌のエサになるものも入っています。

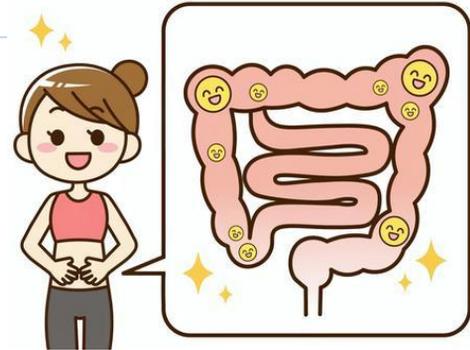
腸内細菌は、エサとして好む炭水化物 **MACs** (microbiota-accessible carbohydrates) から短鎖脂肪酸をはじめとする代謝物質を作ります。これらがさまざまな臓器に働きかけることで機能を調節しています。

免疫

腸は食べ物だけではなく、病原菌やウイルスの侵入してくる危険な場所。だからこそ、全身の7割もの免疫細胞が集結しているのです。腸管免疫は、害がある外敵と害のない異物を識別する訓練を受けています(免疫寛容)。このバランスが崩れると、アレルギーや自己免疫疾患につながります。免疫力自体が低下すれば、がんなどのリスクが高まります。

ビタミン

腸管には、ビタミンB1、B2、B6、B12、パントテン酸、ナイアシン、ビオチン、ビタミンK2、葉酸を作る能力があります！
ビタミンB1は、糖を分解してエネルギーに換えるビタミン。不足すると疲労やむくみが起こりやすくなります。
ビタミンB2不足は肌荒れや口内炎の原因に。
ビタミンK2は骨の強度を高めます。



ホルモン

腸管にはホルモンを産生する細胞が存在します。十二指腸ではセクレチンやコレシストキニン、小腸ではインクレチンといった消化にかかわるホルモン、また脳内情報伝達ホルモン、別名「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンを作ります。

脳機能

腸は脳と迷走神経やホルモンを介して双方向に影響し合っています。

お母さんからのプレゼント

-  腸内細菌は産道を通るときに獲得してきます。
-  母乳には腸内細菌のエサになるオリゴ糖がたくさん入っています。

