

AROGA Letter

～腸内細菌を味方につけて～

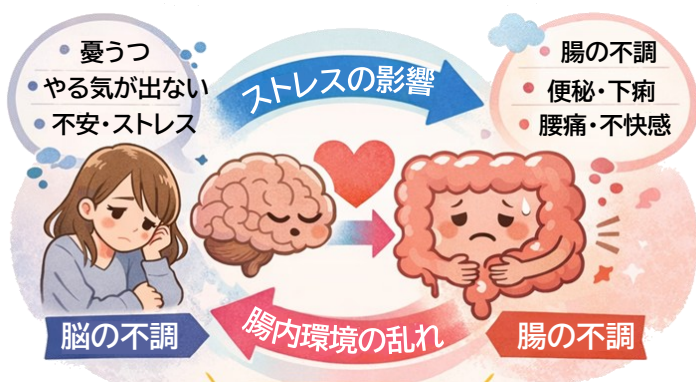
Vol.38

五月病対策！

4月から新生活が始まりGWで一息ついて「さて、これから！」という時期にきて「なんとなくやる気がでない」「疲れやすい」「気分が落ち込む」とうことはありませんか？

五月病は、**腸の状態と深く関わっている**ことがわかっています。

腸と脳は迷走神経系と腸神経系の神経系や免疫系、ホルモン系でもつながっていて、**腸内で作られるさまざまな物質**が脳の働きに影響します。つまり、**腸内環境が乱れるとメンタルのバランスも崩れやすくなります。**



【腸内セロトニン】

腸ではトリプトファンを材料にセロトニンが作られます。90～95%が腸で作られますが、脳に直接入ることはできません。主な働きは腸の蠕動運動を促すこと。

でも、腸内セロトニンの濃度が自律神経の働きに影響します。

腸が整えば心も整う



【GABA】

ラクトバチルス属やビフィドバクテリウム属がグルタミン酸を材料に作ります。

腸内環境が整えばGABAの産生量が増えます。

【ドーパミン】

チロシンを材料に作られます。

脳に直接入ることができませんが、迷走神経を通じて脳にシグナルを伝えます。

炎症があると産生経路が阻害されます。

【短鎖脂肪酸】

食物繊維を発酵して作ります。

代表的なものは酢酸、プロピオン酸、酪酸で、迷走神経や腸管の免疫細胞、血液を通して脳に影響します。

【ビタミンB群】

ラクトバチルス属やビフィドバクテリウム属が直接作る他、細菌同士が協力合って作ります。

これをクロスフィーディングといいます。

腸内細菌が喜ぶ食べ物を食べよう