

志野医師からひと言：長寿菌

ヒトの腸内にいる腸内細菌の中で、健康長寿の人に多い菌種をまとめて“長寿菌”と呼ぶようです。例えば善玉菌の代表とされるビフィズス菌は長寿菌の一種です。一般的にビフィズス菌は加齢とともに減少するとされていますが、長寿の方には多く存在するようです。

長寿菌をふやすにはどうしたら良いのでしょうか。まず善玉菌のエサになるとされる食物繊維の豊富な野菜(ごぼう、オクラ、山芋など)や海藻類をしっかり摂取することです。また発酵食品(納豆、チーズ、ヨーグルトなど)も有用です。動物性脂肪やアルコールの摂りすぎは腸内環境を悪くするので良くないとされています。他には、生活習慣として適度な運動や良質な睡眠も大切です。

少しでも参考にして健康長寿を目指しましょう。

※今回の内容は腸内細菌の研究で高名な辨野義己(べんのよしみ)先生監修の記事を参考にしています。

(栄養に関するお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

