

マイタウンあさお 2012年1月1日号に掲載

内科



福本 学

プレバイオティクスについて

ヒトの腸内には300種類以上、100兆個もの細菌が存在していると知られています。健康に役立つ微生物そのものを、ヨーグルトなどで生きたまま口から取り入れるものをプロバイオティクスといいますが、その菌を増やすのに役立つ食品成分はプレバイオ

ティクスとよばれます。食物繊維やオリゴ糖がその代表選手です。繊維は適正な便通を促し、悪玉菌の繁殖をおさえて菌のバランスを保ちます。豆類、イモ類、海藻、果物などの他、穀類では白米より胚芽米や玄米、白いパンより全粒粉のパンに多く含まれます。オリゴ糖はビフィズス菌の栄養源となり、増えた善玉菌が産生する乳酸は腸内のpHを下げ、大腸菌やウェルシュ菌の住みにくい環境をもたらします。オリゴ糖は大豆、タマネギなどに含まれていますが、甘味料やサプリメントとして市販されている製品からとることもできます。

食品成分はプレバイオティクスとよばれます。食物繊維やオリゴ糖がその代表選手です。繊維は適正な便通を促し、悪玉菌の繁殖をおさえて菌のバランスを保ちます。豆類、イモ類、海藻、果物などの他、穀類では白米

内科

新百合山手福本内科

☎ 955-8877

麻生区万福寺 6-7-2

メディカルモリノビル 2F

<http://www.fukumotonaika.jp>

