

# マイタウン 2012年5月1日号に掲載

内科



福本 学

## 発酵食品と腸内環境

発酵にかかわる微生物には、乳酸菌、納豆菌、麹菌、酵母菌、酢酸菌などがあり、ヨーグルト、味噌、しょうゆ、日本酒、ワイン、パンなどの発酵食品を作るのに欠かすことができません。これらの発酵食品をとることは、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えることにつながります。100種類以上もある乳酸菌の中で、ピロリ菌の増殖を抑える働きで有名になったLGG-21や、インフルエンザ予防に効果があると話題になった1073R-1乳酸菌だけでなく、ぬか

漬けやキムチに含まれる乳酸菌も、腸管に大量に存在するリンパ球の活動を助けます。ヘルパーT細胞というリンパ球には1型と2型があり、乳酸菌は1型を活性化するので、2型が優位になると症状が悪化する花粉症やアトピーなどのアレルギーを抑える働きがあるといわれています。適量の発酵食品を継続的にとることで、健康増進をはかることができます。

つな

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>

