

判定が心配な日々を過ごす

先日、自分の腸内細菌叢（腸内フローラ）を測定する機会がありました。簡単な方法である唾液で腸内フローラを予想するより、便そのもので解析したほうが信頼性が高そうということで、後者を選んだ次第です。

結果、総合判定はAでした。

ただ、有用菌指標だけがB判定。

腸壁を強固にするという酪酸産生菌が基準値より多く、加齢とともに減少するというビフィズス菌が基準値よりかなり低いという結果だったのです。

毎日ビフィズス菌のサプリメントは摂取していますが、外から補ったビフィズス菌は定着しないのでしょうか…。

腸が弱い虚弱体質の私は、結果が出るまで心配でしたが、今回の結果は、野菜をたくさん食べるという長年の食習慣のおかげかもしれません。

体型にも影響を与える？

妻も同様に測定を。

家族で同じものを食べているので、絶対に総合判定はAだと予想していましたが、結果はB判定。「えっどうして？」と中味を見てみました。

多様性指標、有用菌指標、腸管免疫指標、要注意菌指標のうち、多様性指標だけが、「平均的です」と書いてあったのですが、C判定でした。

これは、腸内にいる腸内細菌の種類がどの程度豊富か、どの程度バランスよく存在しているかを数値化したものだそう

店頭から
「こんにちば」

第119回

日本人にピッタリの乳酸菌などの善玉菌が豊富なものを
日本古来の発酵食品を意識的にとろう

「この種類の腸内細菌が、何々に効果があります。だから、このヨーグルトを食べましょう」と
そうしたCMが。事実、免疫とも関係があり、病気に對しても役割を果たしているようです。

です。他の項目はAでしたが、総合判定はBということに。

太りやすさ（FB比）は、肥満体型の人で数値が高いという研究報告があるそうです。

細身体型の私は1.61で、妻は2.22でした。そして、「痩せ菌」と呼ばれるアッカーマンシア属は、私はあり、妻はなしという結果です。「失礼しちゃうわね」と、妻がつぶやいています。

腸内フローラは、年齢や体型をみごとに反映しているということでしょう。

努力してもスリムになりにくいのは、腸内細菌のせいだったんですね？

塩漬けの漬物が嫌いな私は、ぬか漬けの漬物を好んで食べます。

明治生まれの私の祖父は、4時間くらい漬けたぬか漬けが好きなので、祖母に夜中の3時ごろ、きゅうりやナスを漬けさせたと聴いています。私も浅漬けが好きですが、そこまで妻に要求したら呆られますね。だから、浅漬けを食べるのは昼か夜にしています。

日本古来の発酵食品には、日本人にピッタリの乳酸菌などの善玉菌が豊富なので、意識して食べましょう。

宮川薬局（宮城県仙台市）代表
薬学博士・薬剤師

みやがわとしじ
宮川季士先生

プロフィール

1976（昭和51）年、東北薬科大学（現・東北医科薬科大学）卒業。'78（同53）年、同大学大学院修士課程修了。'87（同62）年、薬学博士学位。地域に根ざしたおクスリ屋さんとして、多くのファンが。「感染症対策のためにも、免疫力をつけましょう」

