

まだまだある食物せんいのメリット③

免疫力をあげて病気知らずに

私たちの体内には、病気から体を守る免疫力がさまざまな形でそなわっています。免疫力が高い人は風邪にかかりにくかったり、がんが発症しにくいなどといわれますが、食物せんいには、この免疫力をアップさせる効果も期待できることがわかってきました。

そのカギを握るのが、腸の粘膜に存在する「腸内細菌」です。

私たちの腸には、100兆個もの腸内細菌がすみついています。この腸内細菌には、体にプラスにはたらく「善玉菌」と、マイナスにはたらく「悪玉菌」があります。善玉菌の代表は、よく知られているビフィズス菌。いっぽう悪玉菌の代表はウェルシュ菌。善玉菌が優位な腸内環境の人は免疫力が強く、健康といえます。

生まれたばかりの母乳を飲んでいる赤ちゃんの便は、99%がビフィズス菌です。これは、抵抗力の弱い赤ちゃんが、外部から身を守るための防御反応。その後、成長とともにビフィズス菌は減り、幼児期になると10%、高齢者では1%くらいに減ってしまいます。

こうした背景から、「加齢とともにがんなどのさまざまな病気にかかりやすくなるのは、腸内環境の悪化が影響しているのでは」と指摘する声があがっています。また、現代社会には、加齢のほかにも腸内環境を悪化させる要因がはびこっています。欧米型の食生活やストレス、睡眠不足、加工品による添加物の摂取、薬物のとりすぎ……などです。

そこで出てきたのが、「食物せんいで善玉菌を増やして腸内環境を整え、病気を予防しよう」という考え方です。

食物せんいは、便通とともに体の中の老廃物をすみやかに排泄してくれます。これによって善玉菌が増えて、腸内環境もよくなるというわけです。また、果物などの食物せんいの豊富な食材には、オリゴ糖も多く含まれています。オリゴ糖はビフィズス菌のえさになるので、その数がどんどん増えることになります。

さらに、近年激増している大腸がんも、食物せんいを摂取することで予防につながります。というのも、食物せんいが不足し腸内環境が悪化すると、便秘になりやすくなります。大腸がんにかかる原因のひとつに、この便秘があげられているからです。大腸がんの約7割は便が滞留するS状結腸や直腸にできることがわかっています。

慢性的に便秘をかかえている人は、発がん物質を含む胆汁の濃度が高いため、その分がんになるリスクが高いといえます。こうしたことから、食物せんいを十分にとつて腸内環境を整えることは、大腸がんを予防するためにも大切なのです。