

はつらつ ファミリー

No.44

チャレンジ 肥満予防 第6回

メンタルヘルスと肥満

「腸内細菌」パワーのヒミツ 第3回

善玉菌を増やそう



- こども ★ 健康ひろば
誤飲したとき、どうする!?
- 健康長寿の生活ノート
認知症になりにくい生活習慣
- 知って得する“乳酸菌”の基礎知識
ビフィズス菌の特徴

応援します “健康日本21”

一般社団法人 全国発酵乳酸菌飲料協会

チャレンジ 肥満予防 第6回

メンタルヘルスと肥満

ストレスが続いてやけ食いに走り、
太ってしまった…。
こんな経験をしたことがある人も多いでしょう。
なぜ、ストレスが募ると太るのでしょうか？
その謎を探り、解決策を考えてみましょう。

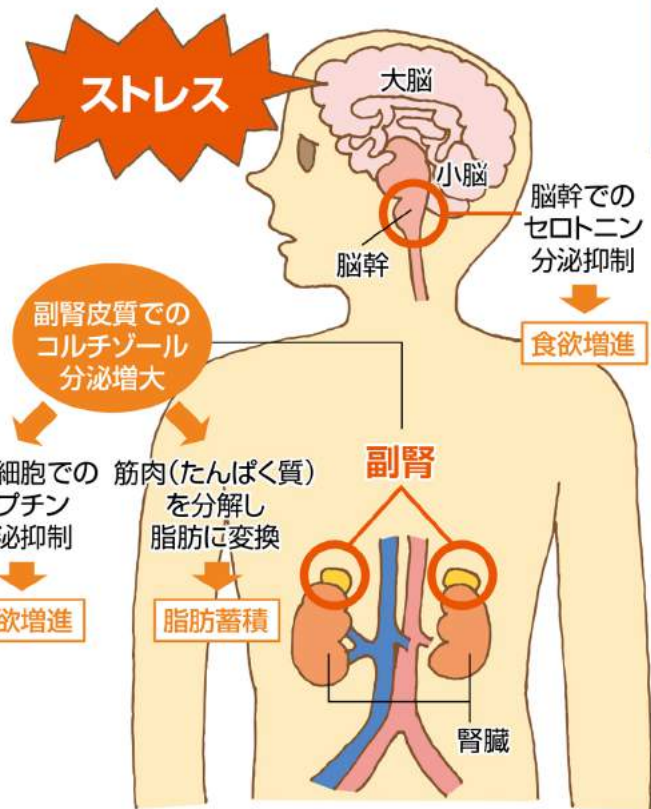


「ストレス太り」は、
本当にある…

イライラすると、つい食べ物に手が伸びて、その結果、太ってしまう…。ストレスが食べ過ぎや肥満につながるのには、身体のメカニズムを考えると不思議ではありません。

まず、ストレスを受けると、脳はそれを「危険な状態」だと判断し、交感神経を活性化させて、いつでも動けるように身体を興奮状態にします。そのためには、精神を安定させる神経伝達物質の「セロトニン」が邪魔になりますから、セロトニンの分泌が抑えられます。セロトニンは精神安定だけでなく、食欲を抑制する作用も持つため、分泌が減るに伴い食欲が増すわけです。

一方、身体は緊急事態に備えてエネルギー不足に陥らないよう、今度は「コルチゾール」というホルモンの分泌を増やして脂肪を溜め込もうとします。しかも、コルチゾールは、食欲を抑えるもう一つのホルモン「レプチン」の分泌を抑制する働きもあるため、肥満蓄積と食欲増進のダブルで影響を受けることになります。



このように、ストレス状態では様々なホルモンが相互に作用し合って、肥満が助長されるのです。



睡眠不足も肥満につながる

睡眠不足と肥満に関する研究も最近盛んに行われています。

米国コロンビア大学が約1万8千人を対象に行った調査結果によると、睡眠時間と肥満の間には密接な関係があることがわか

りました。睡眠時間7時間の人に比べ、6時間の人は23%、5時間の人は50%、さらに4時間以下では73%も肥満になる確率が高かったのです。

確かに、起きている時間が長いほど、夜食などを摂る機会が増えるので太りやすくなりそうです。それだけでなく、食欲に関するホルモン「レプチン」や「グレリン」の分泌が、睡眠時間に関係していることもわかってきました。

レプチンは前述の通り食欲を抑えるホルモンですが、グレリンは食欲を増進させるホルモンです。米国スタンフォード大学の研究では、睡眠時間5時間の人は、8時間の人に比べてレプチンの分泌量が15・5%少なく、逆にグレリンの量が14・9%多かったです。どうやら私たちの脳は、睡眠不足になると体力消耗を防ぐために「もっと食べる」という指令を出すようです。

ストレスに強くなる生活習慣

肥満を防ぐための生活習慣と、ストレス



に強くなるための生活習慣は、ほとんど一緒。次の3点をよく守れば、相乗効果が得られます。

① 規則正しい生活

ストレスに打ち勝つには、脳を活性化することが不可欠。脳がエネルギー不足にならないよう、朝・昼・晩と規則正しく食事を摂ることが大切です。また、身体がエネルギー不足だと日中の活動量が低下し、夜の睡眠に影響を及ぼします。その意味でも食事をしっかり食べましょう。



② 快適な睡眠

ただし、就寝に近い時間に夕食・夜食を食べると、胃腸の活動が活発になり睡眠を妨げるので控えるようにしましょう。

◇朝日を浴びる…起床後2時間以内に太陽の光を浴びると、

睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」が夜間にたくさん分泌されるようになり、睡眠の質が高まります。



◇昼寝の習慣を持つ…午後3時頃までに15〜30分程度の昼寝をすると、午後の眠気を

を解消して活力を与えるとともに、夜間の快眠にもつながります。

◇就寝前の入浴…就寝の2〜3時間前に、体温を一時的に上げておくことが快眠のコツ。38℃程度のぬるめのお湯に25〜30分、42℃程度のお湯なら5分くらいが目安です。

③ 適度な運動

運動は肥満予防に不可欠ですが、ストレス解消という点でも意義は大きいといえます。精神を安定させる神経伝達物質のセロトニンは、適度にリズムカルなウォーキングや腹式呼吸によって分泌が促進されます。また、日中の運動は夜の快眠を促します。適度な運動を行うことで、寝付きが良くなったり、深い眠りが得られるのです。

快眠を目的とした場合、運動に適した時間帯は、夕方から就寝の3時間前までです。



善玉菌を増やそう



腸の中で有益な働きをしている乳酸菌やビフィズス菌。これらの善玉菌を効率よく増やすには、どうすればよいのでしょうか。その方法を探ってみましょう。

ヨーグルトや乳酸菌飲料を
続けて摂取する

お腹の中の乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を増やすには、これらが含まれるヨーグルトや乳酸菌飲料を毎日、継続して摂ることが一番です。

私たちの腸内には、非常にたくさんの種類の乳酸菌やビフィズス菌が住んでいます。これらの菌は、糖から乳酸(ビフィズス菌は酢酸も)をつくり、整腸作用を発揮するという基本的な特徴は共通しています。しかも、どのような菌がどれくらい腸内に住んでいるかは、年齢や生活習慣、遺伝的な要素などによって千差万別です。

そのため、摂取するヨーグルトや乳酸菌飲料も、自分の腸内の菌と相性の良い菌が含まれるものが勧められます。相性の良い菌を摂取すれば、腸内の菌と一緒に悪玉菌と戦ったり、善玉菌を増やす効果が一段とアップするのです。

自分にとって相性が良いかどうかは、1回や2回食べただけではわかりません。毎日継続して食べてみて、お通じや便の状態を確認してみてはいかがでしょうか。



善玉菌を元気にする食品成分

◎「プロバイオティクス」と「プレバイオティクス」をご存じですか?

「プロバイオティクス」という言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。プロバイオティクスとは、「腸内フローラを改善すること」で、人に有益な作用をもたらす、経口摂取可能な生きた微生物」のことで、まさに乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌がその代表です。

このプロバイオティクスと対をなすものに「プレバイオティクス」というものがあります。こちらは、腸内の善玉菌のエサになる食品成分を指します。その代表が、オリゴ糖や食物繊維。これらを摂取することで腸内の善玉菌が増え、結果として人の健康増進に役立つことが期待されているのです。

プロバイオティクスとプレバイオティクスを一緒に摂ること、あるいは両

乳酸菌	ビフィズス菌	など	オリゴ糖	食物繊維	など
プロバイオティクス			プレバイオティクス		
ヨーグルト、乳酸菌飲料など			ハチミツ、バナナ、キャベツなど		



方を含む食品などは「シンバイオティクス」と呼ばれます。この二つを一緒に摂ること
で、効果的に整腸作用や健康増進機能が発
揮されるというわけです。

プロバイオティクスの条件

- ① もともと人の腸内フローラの一員である
- ② 胃液や胆汁などに耐えて生きたまま腸に届く
- ③ 腸内で増殖できる
- ④ 人に明らかな有用効果を発揮する
- ⑤ 安価でかつ容易に扱える
- ⑥ 食品などの形態で有効な菌数が保持できる
- ⑦ 安全性が保証されている

プレバイオティクスの条件

- ① 消化管上部で分解・吸収されない
- ② 大腸に共生する有益な細菌の栄養源となり、それらの増殖を促進する
- ③ 腸内フローラ構成を健康的なバランスに改善し維持する
- ④ 人の健康の増進維持に役立つ

◎プレバイオティクスの効果を発揮する食品

◇バナナ…オリゴ糖を豊富に含むほかに、不溶性食物繊維、水溶性食物繊維もたっぷり。また、ビタミンやミネラルもバランスよく含まれます。ヨーグルトをかけ

◎プレバイオティクスとして認められている食品成分

成分名	含まれる主な食品
ガラクトオリゴ糖	牛乳、乳製品など
フラクトオリゴ糖	アスパラガス、タマネギ、ゴボウ、バナナ、ハチミツなど
大豆オリゴ糖	大豆・豆乳・みそなどの大豆製品
乳果オリゴ糖 (ラクトスクロース)	ショ糖と乳糖を原料に合成
キシロオリゴ糖	トウモロコシ、タケノコなど
イソマルオリゴ糖	みそ、しょうゆ、ハチミツなど
ラフィノース	キャベツ、ブロッコリー、アスパラガスなど
ラクチュロース	乳糖を原料に合成
コーヒー豆マンノオリゴ糖	コーヒー豆
ポリデキストロース	トウモロコシを原料に合成
イヌリン	タマネギ、ニンニク、ニラ、キクイモやタンポポなどキク科の植物の根
グルコン酸	ハチミツ、ローヤルゼリー、大豆、米、シイタケ、発酵食品など

て食べてよし、ドリンク
ヨーグルトと一緒にミキ
サーにかけて飲んでよし
と、様々な食べ方ができ
ることもメリットです。

◇ハチミツ…オリゴ糖とともに、善玉菌のエサになるブ
ルコン酸も含まれるため、ダブルで整腸
作用が期待できます。

◇サツマイモ…不溶性食物繊維が豊富。ま



**サツマイモとレーズンの
ヨーグルトサラダ**



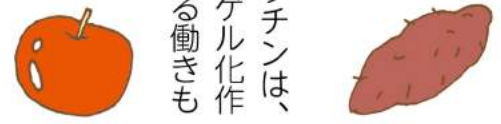
サツマイモのほどよい甘味と
ヨーグルトの酸味は相性バッチリ

- 材料(1～2人分) (250kcal) 《ドレッシング》
- さつまいも ……中1本(150g程度)
 - レーズン ……10g(20粒程度)
 - ヨーグルト ……大さじ2
 - オリーブオイル ……小さじ1
 - パセリ(みじん切り) ……少々
 - 塩・こしょう ……お好みで

- 作り方
- ① サツマイモを一口大に切り、水にさらす。
 - ② ①のサツマイモを柔らかくなるまで5分程度蒸す(または茹でる)。
 - ③ レーズンを半分の大きさに切る。
 - ④ ドレッシングの材料を混ぜ、蒸したサツマイモとレーズンを加えて和える。

た、胃の粘膜を保護したり腸
の蠕動運動を促進するヤラピ
ンという成分も含まれ、これ
も便通改善に効果があります。
抗酸化作用のあるビタミンC、
Eもたくさん含まれます。

◇リンゴ…水溶性食物繊維のペクチンは、
善玉菌を増やす作用のほかに、ゲル化作
用によって便の水っぽさを固める働きも
あります。リンゴには、抗酸化
作用を持つ多種類のポリフェ
ノールが含まれ、血流改善や動
脈硬化の予防にも有効です。



こども★健康ひろば

誤飲したとき、 どうする!?

異物を飲み込んだり、
のどに詰まらせたりする誤飲。
命に関わる重大な事故なので、
十分に注意しましょう。

★生後7〜8カ月頃から増える誤飲

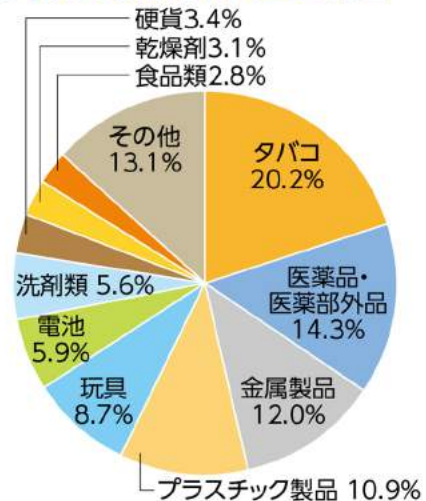
食べ物以外のものを誤って
飲み込むことを「誤飲」とい
います。誤飲は生後7〜8カ
月から3〜4歳頃までよく見
られます。特に10カ月くらい
になると、手にしたものを何
でも口に運ぶようになりま
す。これは、順調に発育している証拠ですが、
誤飲の危険性も増します。また、食べ物や食道
に入ると気管のフタが閉まりますが、乳幼児は
その機能が未発達なので、飲み込んだものが間
違って気管に入ることにも十分にありま



誤飲事故の原因で最も多いのはタバコです。
タバコの誤飲を防ぐには、周りの大人の禁煙が
一番。また、タバコや薬、化粧品など、誤飲す

ると危険なものは、子どもの手の届かないこ
ろに置くようにしましょう。

◎小児の誤飲事故の主な原因



厚生労働省医薬・生活衛生局『平成26年度 家庭用品に
係る健康被害病院モニター報告』より

★誤飲したら、まずは 原因物質を確認し医療機関に連絡

誤飲を起こしたらどうすればよいのでしょ
うか。その対応法をご説明しましょう。

①原因物質を確認

いつ、何を飲んだのかを
急いで確認します。散ら
かっている空き瓶や空箱な
どを調べ、残った量から飲
んだ量を推定しましょう。

②咳き込み、吐き気・嘔吐の有無をみる

咳き込みがあれば、気管や気管支に詰まって
いる可能性があります。吐き気や嘔吐がある場
合は、食道や胃に入ったかもしれませ

③口の中のものを取り除く

あわてずに口の中に残っているものを取り除
き、口をすすいでうがいをお願いします。難しい場合
はガーゼで拭きましょう。



④医療機関へ連絡

誤飲した成分により対応が変わります。医療
機関を受診する際は、何をどれくらい飲んだの
かメモを持参しましょう。また、誤飲したもの
の残りや、医薬品の場合は説明書・添付文書、
入っていた箱なども持っていきま

★吐かせてはならないものがあります

家庭で吐かせると、吐物が気管に入るなどし
て危険な場合もあります。迷ったときは、吐か
せずに医療機関に問い合わせましょう。呼吸困
難など、気道異物が考えられる場合は至急、救
急車を手配する必要があります。

こんな場合は絶対に吐かせてはいけません

- 意識障害、けいれんがある場合
- 6カ月未満の乳幼児
- 重篤な心疾患や不整脈がある場合
- 石油製品(灯油など)を飲んだ場合
- 容器に「酸性」または「アルカリ性」と書かれ
ている製品(漂白剤、トイレ用洗剤、換気専
用洗剤など)を飲んだ場合

誤飲したときの電話相談窓口 《中毒110番・電話サービス》

※情報提供料無料

誤飲したものによっては、急を要
するケースもあります。迷ったら
「中毒110番」に相談しましょう。

◆大阪中毒110番
072-727-2499
(365日、24時間対応)

◆つくば中毒110番
029-852-9999
(365日、9時～21時対応)

◆タバコ専用電話
072-726-9922
(365日、24時間対応)
*テープによる情報提供

認知症になりにくい生活習慣

認知症には至っていないグレーゾーンの状態を軽度認知障害と呼びます。この段階であれば、適切な対策をとることで、健康な状態に戻ることが可能です。

軽度認知障害は、 進行を抑えることが可能です

軽度認知障害(MCI: Mild Cognitive Impairment)という言葉聞いたことはありませんか？ MCIは、脳の認知機能(言葉を記憶したり、物事を判断する機能)は正常より低下しているものの、認知症には至っていないグレーゾーンの状態を言います。

MCIだからといって必ず認知症に進行するとは限りません。適切な対策を行えば、MCIの4割以上が健康な状態に戻れると報告されています。

あなたは大丈夫ですか？ MCIの有無をチェックしてみましょう

2012年の時点で、認知症高齢者の数は全国に約60万人、MCIの人は約400万人いると推計されています。また、厚生労働省の推計では、2025年に認知症高齢者は700万人を超えるとされています。

認知症やMCIは珍しい病気ではありません。次のチェックを行ってみて、気になる場合は「もの忘れ外来」や「認知症外来」の受診をお勧めします。

認知症の初期症状チェックリスト

【採点法】ほとんどない=0点、時々ある=1点、頻繁にある=2点

	質問項目	点数
1	同じ話を無意識に繰り返す	
2	知っている人の名前が思い出せない	
3	物のしまい場所を忘れる	
4	漢字を忘れる	
5	今しようとしていることを忘れる	
6	器具の使用説明書を読むのが面倒である	
7	理由もないのに気がふさぐ	
8	身だしなみに無関心である	
9	外出がおっくうである	
10	物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	

【点数の目安】

- 0～8点(正常)：もの忘れがあっても老化現象の範囲内です。
 - 9～13点(要注意)：数カ月単位で間隔を置いてチェックしてみましょう。
 - 14～20点(要診断)：認知症の初期症状の可能性がります。「もの忘れ外来」や「認知症外来」の受診をお勧めします。
- (大友式認知症予測テスト：認知症予防財団HPより)

MCIで低下する3つの機能の鍛え方

認知症になる前のMCIの段階では、①注意分割記憶、②エピソード記憶、③計画力、の3つの認知機能が低下するといわれます。この3つを鍛えることが、認知症の予防につながります。

①注意分割記憶

注意分割記憶が低下すると、複数の事柄を同時に考えることが難しくなり、「鍋こがし」などの失敗をすることがあります。次のような活動で、機能低下を防ぎましょう。

- ◆複数の人と会話する(自分の言いたいことを考えながら話をする)
- ◆計算しながら買い物をする

②エピソード記憶

エピソード記憶が低下すると、新しい出来事を覚えにくくなります。この機能を鍛えるには、いつ、どこで、何をしたのかを意識的に覚えるようにすることが大切です。

- ◆記録をつける(1～2日遅れの日記を書く、買い物の内容を書き出す、など)
- ◆必要な商品を思い出しながら買い物をする

③計画力

計画力が低下すると、手順や段取りを考えて実行することが困難になり、簡単にできる用事や家事をうっかり忘れてしまうことがあります。計画を立て、考えることを要求される作業を行いましょう。

- ◆予定を考える(食材のやりくりを考えて献立を立てる、外出や家事の手順を計画する、など)
- ◆ゲームをする(計画性が必要な囲碁、将棋、麻雀、トランプなどが効果的)





ビフィズス菌の特徴



前号で「ビフィズス菌」という乳酸菌の仲間を紹介しました。今回は、ビフィズス菌の特徴や利用について解説します。

1 ビフィズス菌とは

「ビフィズス菌」は、1899年、フランスの乳児専門病院の医者ティシエによって発見されました。その後の研究により、ビフィズス菌は腸内の善玉菌であることが判ってきました。

新生児の便を調べると、生後1週間でビフィズス菌が一番優勢となり、大腸菌や腐敗菌などが抑えられています。抵抗力のない赤ちゃんは、ビフィズス菌によって有害菌の感染から守られています。ビフィズス菌は成人になるにしたがって減少していきますが、腸内環境を良くするためには必要な細菌なのです。

2 ビフィズス菌の性質

ビフィズス菌は、酸素があると生きていけない菌（嫌気性菌）で、糖質をエサにして乳酸と酢酸を作ります。ヒトの消化管では酸素の

少ない大腸に多く生息しています。大腸には同じく嫌気性菌のバクテロイデス、クロストリジウムなどの悪玉菌も多く住んでいます。ビフィズス菌が作り出す酸によって悪玉菌の増殖を抑えます。

左表にビフィズス菌と乳酸菌の違いを挙げます。

	菌の形	消化管での生息場所	主な代謝産物	酸素に対して
ビフィズス菌	棒状 生育環境によってVやYの字のように枝分かれする	大腸	乳酸 酢酸	酸素があると生きていけない
乳酸菌	棒状 球形	小腸	乳酸	酸素があっても生きていける

3 ビフィズス菌を利用してできた食品

ビフィズス菌を手軽にまた効率よく腸内に届けるために開発された食品として、ヨーグルトや乳酸菌飲料があります。これらを製品化するまでには、次のような数々

のハードルがありました。

・腸内で有用なはたらきをする菌株の選出

・酸素に負けない菌株の選出

・培養設備の開発・増設

・適正な培養条件の設定、製品中の菌数確保

・発酵風味の改良

これらをクリアし、わが国ではビフィズス菌を発酵させて作ったヨーグルトが昭和53年に発売され、現在に至っています。

4 ヨーグルトや乳酸菌飲料に含まれるビフィズス菌

食品衛生法に基づく規格基準（乳等省令）により、ヨーグルトや乳製品乳酸菌飲料の乳酸菌の菌数は、1000万/ml以上あることとなっていますが、これにはビフィズス菌数は含まれていません。では実際にビフィズス菌を使っている商品にはどれくらいの数の菌が入っているかというと100万/ml以上あるのが一般的です。これは、ビフィズス菌の性質や健康へのはたらきを研究し、必要な菌数を確保するように作られているからです。業界では、ガイドラインを設定し、安定した品質で衛生的な商品づくりに努めています。