

免疫力をアップして
病気に強くなろう！

第3回

腸内環境を整えて免疫力を上げる



腸内環境の改善で免疫力がアップする
私たちの研究では、善玉菌を増やし、腸内環境を改善させたところ、免疫力年齢が2歳も若返ったという結果がでています。また最近では、善玉菌自体に免疫細胞を刺激し、活性化させるはたらきがあることもわかっています。このように免疫力を高めるには、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境のバランスを整えることがとても大切なことです。

食生活を改善し善玉菌を増やす

腸内環境を整えてくれる善玉菌を増やすには、食生活を見直すことが1番の近道です。まず、簡単にできるのが、たくさんのおかずを食べること。1日に30品目くらいの食材を食べるように心がけてみましょう。そうすることで、腸内にいる善玉菌のエサが増え、善玉菌を育てやすくなります。

なかなか難しいと思われるかもしれませんが、日本人は恵まれた食環境にあり、ちょっと意識すればたくさんのおかずを取り入れることができます。和洋中、いろんな食材を使った様々なメニューが食べられる国は、実はそんなに多くありません。1食1食違うメニューを食べるだけで、食材の数は増や



今回のポイント

腸は人体最大の免疫器官
腸内の善玉菌を増やせば、免疫力年齢も若返る
目標は1日30品目。様々な食材を食べ、善玉菌を増やす

腸は人体最大の免疫器官
私たちの身体を様々な病気から守ってくれる免疫系。免疫系は複数の細胞や器官から成り立っていますが、最大の免疫器官は「腸」にあります。病原菌の多くは、口から入り、腸内から体内へと侵入します。この侵入を防ぐため、腸管(小腸と大腸)には人体最大の免疫器官が配置されています。腸管の粘膜は広げるとテニスコート1面分くらいの大きさがあり、免疫の主役的

病原菌やウイルスから身を守ってくれる「免疫機能」。最終回となる今回は、この免疫機能に大きく関係している腸内環境について、東京医科歯科大学名誉教授の廣川勝彦先生に教えていただきました。

存在であるリンパ球の約60%が、この腸管粘膜に存在しているのです。これを腸管免疫と言います。

侵入物をチェックする腸管免疫
では、腸管免疫はどんなはたらきをするのでしょうか？
腸は口から摂取した食物を消化し、栄養を吸収する大切な器官ですが、それと同時に、口から摂取した食物や侵入した病原菌をチェックしてくれています。食べ物から得られる栄養は安全なもの、病原菌やウイルスは危険なもの、といった具合に、免疫細胞が私たちの健康に必要なものは受け取り、危険なものは排除してくれているのです。

免疫を左右する腸内細菌

この腸管免疫は、腸内環境が良好な状態でなければ、うまく機能しません。腸内には約100種類以上、100兆個以上の腸内



・案内人
廣川 勝彦 ひろかわかつひく

東京医科歯科大学名誉教授。東京医科歯科大学医学部長、東京医科歯科大学副学長を歴任後、免疫力の判定検査などを行う(株)健康ライフサイエンスを設立し、代表取締役就任。

腸管免疫のはたらき

栄養素を受け入れ、病原菌・ウイルスなどを排除する。

