

フレイル・サルコペニアの予防などに、たんぱく質は大切ですが  
高齢者の「ディスバイオーシス」とたんぱく質摂取

◇ヒトの腸内には約1,000種類 100兆個以上の細菌が棲み着いています。この腸内細菌の集まりを花畑（フローラ）になぞらえ「腸内フローラ」と呼んでいます。

◇「腸内フローラ」は、宿主であるヒトの健康状態および様々な病気と密接に関わっていますが、ライフスタイルなどの様々な理由によってフローラに乱れが生じます。この乱れを「ディスバイオーシス」と呼び、消化管の病気だけでなく、メタボリック症候群など多くの疾病との関連性についての研究が進行中です。

（日本消化器学会 健康情報誌「消化器のひろば」No.11 より）

◎高齢者のたんぱく質摂取の注意点

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、高齢者のフレイルやサルコペニア予防の観点から、高齢者（65歳以上）は、男性60g 女性50g以上のたんぱく質を毎日摂取することが推奨されています。

しかし、順天堂大学 小林弘幸教授によると「たんぱく質を意識して以前より摂取量を増やすと腸内環境が乱れるケースがあります（ディスバイオーシス）」とのこと。

- ・たんぱく質の中でも動物性のものは、消化される際に悪玉菌のエサになる窒素をのみ出して腸内の悪玉菌を活発にします。動物性たんぱく質に偏った食生活が続くと悪玉菌が増加して、全体のバランスが崩れ、様々な悪影響を及ぼしかねません。
- ・また、たんぱく質は、ほとんどが栄養分として吸収されてしまうため、食物繊維が不足すると便のカサが増えず、腸のぜんどう運動も起こりにくくなって、便秘を引き起こします。慢性的な便秘は、腸内環境の悪化を招くため注意が必要です。

さらに「たんぱく質を十分に摂りつつ腸内環境を良好に保つには、積極的に食物繊維と発酵食品を摂ることが大切です」とも著書の中で述べています。

- ・食物繊維は善玉菌のエサになるため、たんぱく質で悪玉菌優勢になりがちな腸内環境を整えてくれます。また、腸を刺激してぜんどう運動を促してくれるので、便秘の予防や解消にも有効です。
- ・腸内フローラには、できるだけ多くの細菌が活発であることが理想であり、多様性を保つことが重要です。発酵食品や腸内細菌を含むものは、菌を元気にして腸内細菌の多様性を維持してくれる腸活に欠かせない食材です。

（順天堂大学医学部 小林弘幸 教授 PRESIDENT Online 2022/11/16 記事より）



第②類医薬品



第③類医薬品



健康食品

腸の健康に役立つ  
大草の製品。左より  
「大草丸」  
「整腸薬ベルビオ」  
「ビフィズスα」