

★ 令和元年がスタートしました！ あなたはどんな花を咲かせますか？

5月1日、新天皇が即位して令和がスタートしました。新元号「令和」の由来や意味は、もうご存知のことと思いますが、万葉集の第5巻「梅花の歌」から引用されています。

初春の令月にして 氣淑（よ）く風和（やわら）ぎ
梅は鏡前の粉（こ）を披（ひら）き 蘭は珮後（はいご）の香（こう）を薫（かおら）す

政府は「春の訪れを告げ、見事に咲き誇る梅の花のように、一人ひとりが明日への希望とともに、それぞれの花を大きく咲かせることができる、そうした日本でありたい」との願いを込めて決定したとしています。今回は約200年ぶりの天皇の生前退位ということで事前に新元号も発表され、年越しを思わせるようなお祭りムードでこの日を迎えられたことは、人々の消費マインドも刺激されて日本経済にとっては非常に良かったのではないかと感じました。

このように日本人の生活に深く根付いている元号ですが、新しい時代の幕開けに当たって、政府の願いである「花を咲かせる」の意味合いを、私たちの腸内の「腸内フローラ」に置き換えてみました。（腸内フローラとは、主に大腸内の1,000種類、100兆個以上の腸内細菌の集まりのことで、電子顕微鏡で覗くとまるで様々な植物が群生しているお花畑のように見えることからそのように呼ばれています）腸内フローラを構成する腸内細菌は大きく以下の3つに分類されます。

- 善玉菌・・・悪玉菌の侵入や増殖を防ぎ、免疫力を活性化させる菌
（乳酸菌、ビフィズス菌など）
- 悪玉菌・・・たんぱく質を腐敗させて毒素を発生させる菌
（ブドウ球菌、ウェルシュ菌、大腸菌など）
- 日和見菌・・・善玉菌でも悪玉菌でもない中間的な菌で、腸内で悪玉菌が優勢になると悪玉菌に加勢する菌
（大腸菌の一部、バクテロイデスなど）

当然のことながら体にとっては善玉菌が良いのですが、善玉菌、悪玉菌、日和見菌の理想的なバランスは、2：1：7の割合であると言われています。悪玉菌といえども悪さばかりでなく、善玉菌が排除できなかった病原菌を撃退するなどの免疫力を高める役割もあるからです。この割合は年齢や生活習慣（食生活、運動、睡眠）、ストレスなどの影響で変化するものですが、一般的には大人の腸内フローラは悪玉菌優位になりやすい傾向にあるため、意識して善玉菌を増やす活動（腸活）を心掛ける必要があります。中でも私たちが一番簡単に取り組める腸活は、食生活の改善ではないでしょうか。ポイントは「善玉菌を含む食材と善玉菌のエサとなる食材」を継続的に摂取することです。

- ・乳酸菌やビフィズス菌、酵母菌、麹菌などの善玉菌が含まれている発酵食品
（ヨーグルト、チーズ、納豆、キムチ、味噌など）
- ・善玉菌のエサとなる「水溶性食物繊維」を多く含む食品
（ごぼう、人参、ブロッコリー、ほうれん草、納豆、いも類、海藻、きのこ類など）
- ・善玉菌のエサとなる「オリゴ糖」を多く含む食品
（ごぼう、玉ねぎ、ねぎ、にんにく、アスパラガス、大豆、バナナなど）

専門家の研究によりますと、免疫細胞の約70%が腸に存在し、大腸内で1日3,000個以上生まれていると言われるがん細胞と闘っているとのこと。先日、テレビの報道番組でも腸内細菌の最新研究が紹介されていました。日和見菌のバクテロイデスを増やすことが心臓病の予防につながるというもので、大腸内で作られ心臓病の原因とされているLPSという炎症物質を、バクテロイデスが抑制しているという内容でした。善玉菌だけでなく、免疫力を高めてくれる日和見菌を増やす腸活もとても重要なようです。

令和のスタートと共に、残念ながら外見からは分かりませんが、他人に自慢できるくらいの美しい腸内フローラを是非とも咲かせてみたいものです。（工藤克己）