

私たちの腸内には、約百種類・約百兆個の細菌が住んでおり、一秒間に1つ数えるとすると、なんと約300万年が必要です。これら腸内細菌は食べカスなどをエサにして増え、生きたまま大便中に排泄され、糞便の約30%が菌体で、その数の多さに驚かされます。

主な腸内細菌には、次の種類があります。

(1) ビフィズス菌 || 乳酸菌の一種で、炭水化物から乳酸や酢酸、ビタミン類など有益な物質を作り、腸内を弱酸性にし、悪玉(腐敗)菌が増えるのを防ぐ整腸作用もあります。

さりに、病気の予防や食物の消化・吸収を助ける働きなどがあります。

(2) 乳酸桿(かん=棒状)菌、腸球菌(1)と同じ働きがある善玉菌です。

## 心と からだの栄養

能岡 浩 [33]



### 腸内には約百兆個の細菌が

分解しない)が多く蓄積すると食中毒を起こします。高齢者の便が臭いのは、昨年の夏、乳製品による食中毒事件がありました。これで悪玉菌が腐敗物を作るために毒や発がん物質が含まれるためで、この中に毒は完全な無菌状態です。出生直後、大腸菌の数は最大になるが、母乳で育つ健康な乳児の腸内では、乳酸菌が急増し、ビフィ

素(エンテロトキシン)が鼻や腸内にも住み、毒素(エンテロトキシン)も二十度・20分加熱でも伴ない善玉菌が減って悪玉菌が増え、病気を引き起します。また、消化

吸収されにくい食物纖維になります。また、消化

吸収されにくい食物纖維

ズス菌が最も多くなり、大腸菌は減って約30%の第二勢力に落ち込みます。離乳期を過ぎて食事内容が変わると、細菌の種類も変化し、20歳未満の成長期まではビフィズス菌が最も多く、老化に伴ない善玉菌が減って悪玉菌が増え、病気を引き起します。また、消化吸収されにくく、善玉菌が増える生活です。

小學生の詩に『いつも母さんはトイレで手を合わせ／「お苦労さま、ナムアミダム」／やさしい声で言っていた／僕は鼻をつまみ／便所から飛び出すけれど／母さんはウンコさんを拌んでた／「よく出て下された、ご苦労さま」』と、食べ物に『尊い命を頂きます』と拌んで食べた後、全ての命を私に捧げ、カスとともに必要量は決まっていました。その理由は、食品の命を私に捧げ、カスとなつて出て下されたのを喜んで念仏されるとは、思えない人ですね。

(大阪府立看護大学医療技術短期大学部・助教授)