

臭いおならの原因は悪玉菌増加 ヨーグルトと野菜で改善を

2015年7月14日
週刊朝日

およそ1億個の神経細胞が集まり、第二の脳ともいわれている腸。そんな腸内細菌研究の第一人者で、これまでに1万人以上の腸内環境を調べてきた、理化学研究所の辨野義己(べんのよしみ)特別招聘研究員に腸内細菌とおならの関係について聞いた。

腸内細菌の機能の一つとしておならの生産機能があり、人間の一日のおならの量は400~1200ミリリットルと決まっています。この量はその人がどのような物を食べているかで変動し、おならのにおい自体もこの腸内細菌に深く関係しているといわれています。

そもそも、腸内細菌は腸内に600兆~1千兆個あるとも言われていて、善玉菌と悪玉菌、日和見菌の3グループに大きく分けられます。

善玉菌は有名な乳酸菌やビフィズス菌や酪酸菌などからだに良いとされる細菌です。この善玉菌は小腸から届いた食物繊維などを分解して、短鎖脂肪酸やビタミンB群などの栄養素を作り、からだ全体に送ります。

一方、悪玉菌はウェルシュ菌や黄色ブドウ球菌などからだに悪さをする細菌を指します。この細菌は食べカスを腐敗させて、アンモニアやインドール、硫化水素などの有害物質を作りだし、臭いおならの原因となります。つまり、無臭のおならが出る人は腸内で善玉菌が多く、臭いおならが頻繁に出るといふ人は腸の中で悪玉菌が増えている証拠なのです。

この腸内環境は食生活に気を付けるだけでガラッと変えることができます。善玉菌を増やすために大切なのは食物繊維。ごぼうやカボチャや海藻など比較的、食物繊維の多い野菜を中心に食生活を改善し、1日350グラム以上の野菜をとることを目安にしましょう。

また意外に勘違いされている人が多いのがヨーグルトの効果です。ヨーグルトをとるだけで善玉菌が増えるといわれていますが、実際は増えません。ただ、元々定住している善玉菌を活性化させる効果はありますので、ヨーグルトも積極的に食べていくことで腸内環境の改善に役立つでしょう。

腸内環境は私たち人間にとっては健康のバロメーターです。腸内環境を整えることで大腸がんなど、さまざまな病気のリスクを下げることができます。普段から意識して腸内環境に良い生活を心がけましょう。

※週刊朝日 2015年7月17日号



腸内細菌を40年以上研究している理化学研究所イノベーション推進センターの辨野義己(べんのよしみ)氏は、ヨーグルトを食べるようになって2年で腸内年齢が20歳も若返ったという。

* * *

食事については、まず朝が納豆、野菜サラダ、海藻(とくにメカブ)とヨーグルト。昼は米を軽めに、海藻、野菜の煮物、ヨーグルト。夜は肉より魚が多めで、午後8時までに終える。ヨーグルトの摂取量を1日50グラムから始め、徐々に500グラムまで増やした結果、2年後には体重が72キロに減り、体脂肪率21%、中性脂肪値も見事160に! 腸年齢が20歳も若返りました。

何と言っても、変わったのが便です。うち界の金メダルである「バナナうち」、つまり色は黄から黄褐色でバナナの形となりました。これが2、3本、練り菌磨きの硬さ。スルッと出すにも乳酸菌やビフィズス菌が役立つ。これを身をもって体験したわけです。

ただ、ヨーグルトだけの効果ではありません。「朝はヨーグルトだけ食べているのに便が出ない」と訴える学生もいるのですが、海藻や野菜をしっかりとらないとだめ。これらは食物繊維を多く含むからです。

「食べることは生きること」と言われますが、「出すことこそ生きること」ですよ。積極的に乳酸菌やビフィズス菌をとり、腸内環境をコントロールしてすっきり便を出したいものです。

※週刊朝日 2014年1月24日号