

オハ°ビ°ニア

ある生物教師のつぶやき

3号

令和元年5月13日

人体常在菌を育てて健康になろう

最近、腸内細菌のことが見直されています。腸内には、60～100種類 およそ100兆個の細菌が住んでいます。ちなみに、ウンチの3分の1がこの腸内細菌です。5月に入り寒暖差やGWの疲れがたまってきているせいか、体調を崩している人が多いように思います。一度薬に頼らず、この乳酸菌に代表される腸内細菌（有益菌）を育て免疫力をアップしてみてください。育て方は簡単です。有益菌を多く含むヨーグルト、納豆、漬け物（特にキムチ）などの発酵食品や味噌、醤油と言った昔からある調味料を積極的に食事に取り入れてみてください。一週間もすると漫画に出てくる「絵に描いたような理想のウンチ（臭くなくて、水に浮く）」が出て体調が良くなると思いますよ。ウンチは健康のバロメーターです。毎日、チェックしましょう。

人体常在菌の有益菌は腸だけでなく皮膚にもたくさんいて、有害菌から体を守ってくれています。あまり強く体を洗いすぎるとこの有益菌まで洗い流してしまうだけでなく、皮膚にも大きなダメージを与えて有害菌の侵入を許してしまいます。そうすると肌荒れにつながります。（不潔にした方が良いという意味では、もちろんありません。）つまり、素肌美人も、この有益菌によってつくられているのです。



参考図書 「人体常在菌のはなし 美人は菌でつくられる」 著者 青木 皐

