21.12.9

腸内細菌は食物繊維を食べて、腸内で発酵します。発酵によって、短鎖脂肪酸が産生します。

食物繊維

食べる

発酵食品

効率いい

大腸

腸内細菌
（100兆個以上）
１．５kg

発酵

腸内で産生

短鎖脂肪酸

血管・自律神経を介して
全身へ運ばれる

１日に必要な食物繊維 ２０ｇ以上

何に入っているかな？

腸内細菌は、３つに分類されます。％は、腸内細菌の理想なバランス

善玉菌　20%	日和見（ひよりみ）菌　70%	悪玉菌　10%
・食物繊維、糖質を分解して有用な、乳酸、酪酸をつくる。 →**発酵**によって短鎖脂肪酸を産生します。	・その人の食べた材料によって決まり、多い方になびく。 （善玉菌が多かったら、善玉菌に動く）	・たんぱく質、アミノ酸等を分解して、硫化水素やアンモニアなどの有害な物質をつくる。 →**腐敗** 飽和脂肪酸の多い肉類が増えると、悪玉菌が増える

数週間で、腸内細菌の入れ替わりは、
食でいくらでも、調整できます　→資料へ

■短鎖脂肪酸の役割

①食欲抑制
脳、脂肪細胞の受容体（レセプター）に働く

②インクレチンの分泌を増やす

③腸のバリア機能を高める
全身の炎症を予防・粘膜成分のムチンを分泌

④アレルギーを抑える
免疫T細胞を増やす

→資料へ