

ウンチは、体内からの「お便り」

●ウンチ（大便）って何もの？

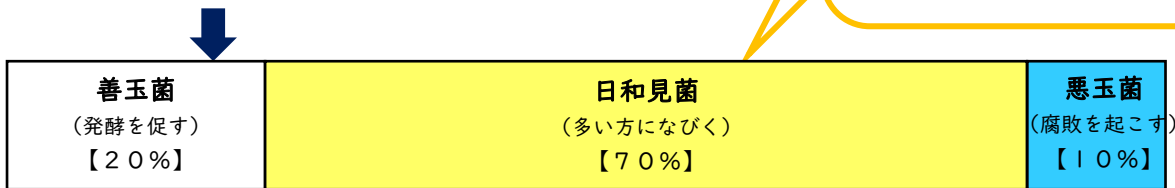
割合	内容	
80~50%	水分	
20%	1/3	食べかす (消化・吸収されなかった食べ物の残りカス)
	1/3	腸粘膜 (便と一緒に古いものは出ていく、新陳代謝によって作り直される。)
	1/3	腸内細菌 (人によって異なる、同じ人でも食事や体調などによって変わる。同じものはひとつもない。腸内フローラの一部。入れ替わる。) ※大腸は「個人情報」の塊

●腸内細菌ってどんなもの？

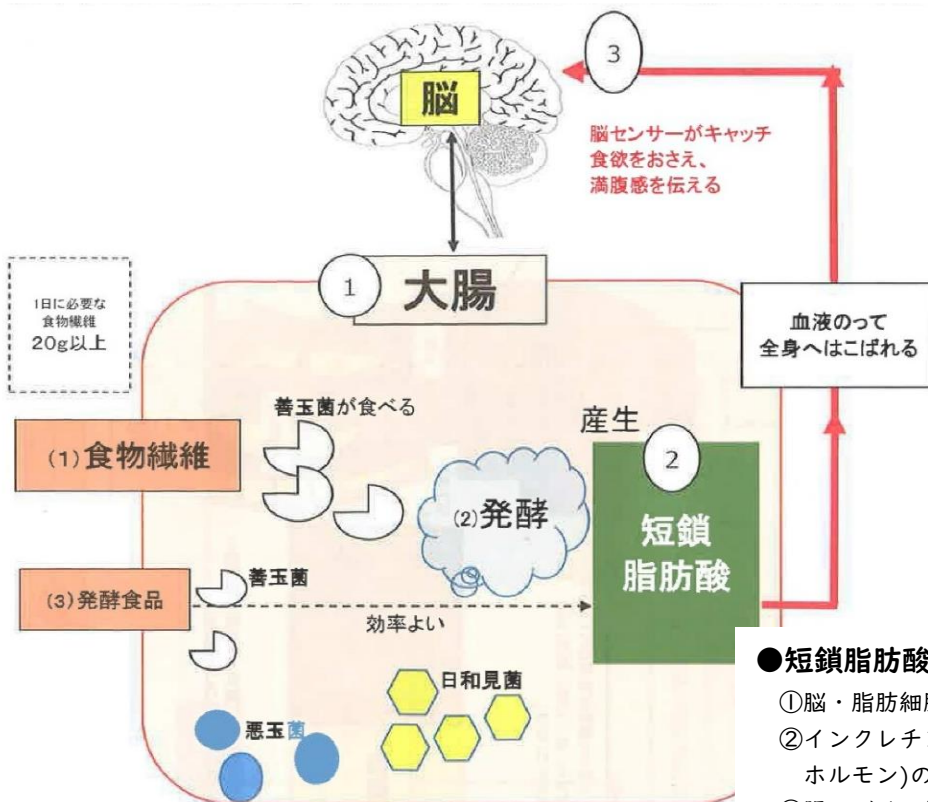
腸内細菌の重さは約 1.5kg

腸内細菌は、善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3つに分類される

腸内細菌には理想とするバランスがある。



日和見菌は、多いほうになびきます。どっちになびくかは、食べたものによって決まります。善玉菌を増やすのは**食物繊維（野菜・海藻・きのこ類）**です。



●短鎖脂肪酸の働きについて

- ①脳・脂肪細胞の受容体に働いて食欲を抑制する
- ②インクレチン(インスリンを出すように命令を出すホルモン)の分泌を増やす→食後高血糖を防げる
- ③腸のバリア機能を高める、全身の炎症を予防…粘膜物質であるムチンの分泌
- ④アレルギーを抑える免疫T細胞を増やす

引用：「保健活動を考える自主的研究会」資料