

# めいしん四季伝

株式会社めいしんグループ 2026年2月20日 発行



私たちの腸内には多種多様な細菌が棲んでおり、そのバランスは健康に大きく関わっています。中でも、腸内環境を整え、体に良い影響をもたらす細菌が「善玉菌」です。善玉菌は消化吸収を助けるだけでなく、感染予防や免疫調整、健康維持に欠かせない働きを担っています。そこで代表的な善玉菌をいくつかご紹介いたします。

## ● ビフィズス菌 ●

- ・腸内環境を酸性にし、悪玉菌の増加を防ぐ
- ・病原菌の増殖を抑制し、下痢や食中毒、腸炎などを抑える
- ・腸内有害菌の増殖を抑制し、発がん物質や老化促進物質などの産生を抑える

## ● 乳酸菌 ●

- ・腸内を酸性にし、悪玉菌の増殖を抑える
- ・小腸や大腸が食べ物を消化吸収する環境を整える
- ・ビタミンB群や葉酸、ビオチンなどの栄養素を合成し、免疫系を活性化させる

## ● 酪酸菌 ●

- ・大腸の蠕動運動ぜんどうのエネルギー源となる
- ・抗炎症作用や腸管免疫系の維持をサポートする

## ● 糖化菌 ●

- ・食物繊維やオリゴ糖を善玉菌が活用できる形である糖にする

善玉菌を増やす方法として、食事から菌そのものを取り入れることができます。ヨーグルト、納豆、味噌、漬物などの発酵食品には、乳酸菌やビフィズス菌が含まれています。さらに、善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖を積極的に摂ることで、腸内で善玉菌が働きやすい環境が整います。食物繊維は、ごぼう、ブロッコリー、きのこ類、豆類、オクラ、かぼちゃなど、オリゴ糖は玉ねぎ、はちみつ、大豆、バナナなどに多く含まれます。

腸内環境は生活習慣にも影響されます。睡眠不足や運動不足、ストレスは腸内環境を悪化させ、腸内細菌のバランスを乱します。規則正しい生活を心がけることで、善玉菌が働きやすい状態を保つことができます。

腸内環境を整える善玉菌を増やすことで、便通や免疫力にも良い影響があります。発酵食品や食物繊維を意識して取り入れたり、睡眠や運動を見直したりして、善玉菌が働きやすい環境づくりを心がけてみてはいかがでしょうか。

ご意見・ご質問等ありましたら、  
担当者までお問い合わせ下さい。

 0120-205-480 (受付時間 8:00 ~ 17:00)

TEL:052-950-3220 FAX:052-950-3221

〒460-0003 愛知県名古屋市中区錦3-2-7 錦センタービル9階



株式会社めいしんグループ  
MEISHIN-GROUP CO.,LTD