

腸活のススめ

～ 腸内フローラを知ること～



🌸 腸内フローラって何？

人の腸内には、多種多様な細菌が生息しており
その数は約 1,000 種類 100 兆個。
これらの様々な細菌がバランスをとりながら
腸内環境を良い状態にしています。
その多種多様な細菌の密集している様子が
「お花畑（flora）」のように見えることから
『腸内フローラ』と呼ばれるようになりました。

愛育病院広報誌

あいいく
aiku

令和 8 年

夏号

腸内フローラを構成する細菌は大きく3つに分類されます

体に良い働きをする『善玉菌』

代表的なのは、ビフィズス菌や乳酸菌のフェカリス菌やアシドフィルス菌など。悪玉菌の侵入や増殖を防いだり、腸の運動を促すことによって、お腹の調子を整えます。

どちらにも属さない『日和見菌（ひよりみきん）』

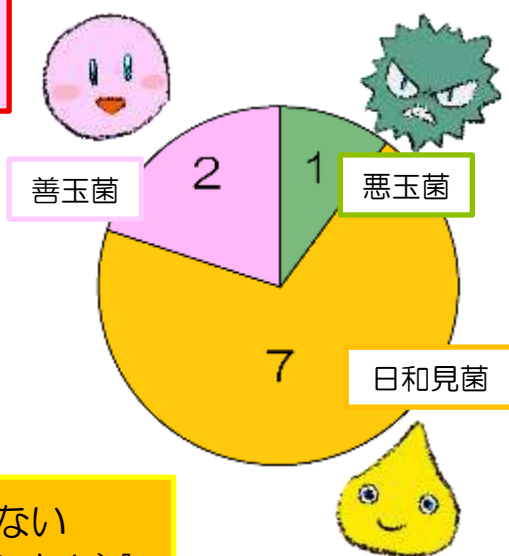
腸内の善玉菌・悪玉菌の、優勢な(多い)方に味方します。

健康な腸内では、乳酸菌のような善玉菌が悪玉菌の定着・増殖を抑えています。また善玉菌には、有害物質を体外に排出するのを助ける作用もあります。理想的なバランスは、善玉菌：悪玉菌：日和見菌が2：1：7とされていて、善玉菌が優勢であることが健康維持の鍵と言えます。

※ただし、条件によってはいわゆる善玉菌であっても体に悪い影響を与える場合があります。

体に悪い働きをする『悪玉菌』

代表的なのは、ウェルシュ菌やディフィシル菌など。脂質や動物性たんぱく質を好み、腸内で有害物質を作り出します。悪玉菌が増えると、便秘や下痢などおなかの調子が悪くなることもあります。



腸活って何？ そのメリットとは？

腸活とは、腸内環境をより良い状態にするために行う活動のことを指します。

腸内フローラを整えるために食事に気を付ける。適度な運動やストレスケアを行う。質の良い睡眠をとるなどして生活習慣を見直す。それらにより腸内環境をバランスのとれた状態にすることで、免疫力アップ・アンチエイジングを体の内側からサポートできます。

より快適で豊かな毎日を過ごせるような腸活をしていきましょう。

腸活することで得られる**メリット**は…

- 便秘や下痢の改善**：善玉菌が優勢になることで腸のぜん動運動が活発化しお通じがスムーズになる為
- 免疫力アップ**：腸内に存在する免疫細胞と腸内細菌が協調して体を守る『腸管免疫』を活性化する為
- 肥満・生活習慣病の予防**：短鎖脂肪酸を生成し腸のバリア機能を強化、悪玉菌の増殖を抑制し、エネルギー代謝を促進する為
- 良質な睡眠**：腸内環境が良好だと眠気を誘うホルモン（メラトニン）の分泌が促される為
- 美肌効果**：肌荒れの原因にもなる腸内環境悪化につながる有害物質の増加を防ぎ、老廃物の排出がスムーズになる為

これらの効果によって前向きでポジティブな気持ちで生活できるようになる。

腸活する上でのポイント



- **水分摂取**；朝、目覚めたらコップ 1 杯の水を飲むことで腸が刺激されます。眠っていた腸が動き出し、自然なお通じが期待できます。冷たい水は胃がびっくりしてしまうので、常温の水か白湯がおすすめです。
- **食事改善**；腸活の食事で最も大切なのは、発酵食品と食物繊維を組み合わせることです。この組み合わせをシンバイオティクスと呼び、腸活の最強パターンです。

発酵食品（善玉菌の補給）

ヨーグルト・乳酸菌飲料・ぬか漬け・納豆・味噌・キムチ・チーズ・甘酒など



食物繊維（善玉菌のエサ）

豆類・玉ねぎ・ごぼう・アボカド・バナナなどは食物繊維だけでなくオリゴ糖も多く含まれているため腸活にぴったりの食材。

- **適度な運動**；適度な運動をすることも腸活に有効です。運動でお腹周りの筋肉を刺激することで、腸のぜんどう運動が促されます。気軽にできるおすすめの運動は、ウォーキング、ヨガ、ストレッチです。
- **生活習慣の見直し**；十分な睡眠は腸内環境の維持に不可欠です。睡眠不足や不規則な生活は腸内細菌のバランスを崩しやすく、免疫機能低下や便秘不調の原因になりますので、規則正しい生活を心掛けましょう。

最強の腸活がベストな腸活とは限らない？

上記の腸活ポイントは あくまで基本的なものです。でもその腸活、今の自分の腸の状態に合っているのでしょうか？

腸内環境は人それぞれです。自分の腸の状態に合っていない腸活だと 頑張っているのに変化がなかったり、無理をしてもツライだけだったり…。

回り道をせず 自分にベストな腸活への近道を探すためには、腸内を知ることが大事です。

腸内フローラを知る ということ

腸内を知ると言っても、体の外から腸を見ることはできませんし、もし見られたとしても自分で腸内環境を判断する事はできません。そこで有効なのが腸内フローラのチェックです。腸内フローラのチェックをして自分の腸がどんな状態にあるのかを知ること

『自分に合った腸活』

『無理しない腸活』

『がんばりすぎない腸活』 をススメていきましょう。

当院の健診にて腸内フローラの検査キットを取り扱っています。

■ フローラスキャン (Flora Scan®) ■

事前予約不要

料金：18,700 円（税込）

便を調べて腸内フローラを 5 つのタイプに分類します。



詳しい内容をお知りになりたい方は

愛育病院健診事業部まで

TEL（健診直通）：011-563-2212

FAX（健診直通）：011-522-1692

外来診療担当医表

令和8年8月1日現在

		月	火	水	木	金	土
内科・血液内科	午前	森岡	森岡	近藤	横山	泉山	北大
		盛	金谷	塚本	千葉	宮島	
	午後	泉山	齋藤	盛	金谷	近藤	
			千葉	塚本	齋藤	横山	
消化器内科	午前	岡本	岡本	岡本	町田	宮下	1. 宮下 2. 野村 3. 今川 4. 町田 5. 未定
		町田	町田	宮下	野村	今川	
	午後	中島	宮下	今川	中島	野村	
			野村				
一般内科	午前	永坂			永坂	永坂	
	午後	永坂	永坂		永坂	永坂	
糖尿病内科	午前		中野		中野	中野	変更有り 都度掲示
	午後			中野 16:00まで			
外科	午前	阿部	梅本	青木	阿部	青木	変更有り 都度掲示
	午後	青木	手術	梅本	手術	手術	
整形外科	午前	新井	高橋	入江	入江	宮腰	変更有り 都度掲示
	午後	高橋 15:00～	入江 ～16:00	新井 13:30～	高橋 13:30～	宮腰 15:30まで	
専門外来	脊椎	遠藤 第2・4木曜 13:30～16:00					
小児科	午前	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木
	午後	佐々木	佐々木	ワクチン専門 佐々木	佐々木	佐々木	
※小児科（月火木金）13時～17時、（水）午後は 慢性外来・ワクチン専門外来です。							
循環器内科		木谷 13:00～ 16:00まで		五十嵐 午前のみ			

土曜日の診察医師はホームページまたはお電話にてご確認ください



病院理念

私達は愛育病院が地域の皆様に
心から愛され、信頼される
病院となることを目指します



あいいく さっぽろ

検索



医療法人菊郷会 愛育病院 164床

〒064-0804 札幌市中央区南4条西25丁目2-1

☎011-563-2211 (FAX)011-522-1691

<https://www.aiiku-hp.or.jp/>

内科、血液内科、消化器内科、糖尿病内科、循環器内科、外科、整形外科
リハビリテーション科、小児科、麻酔科(齋藤友久医師)

●2026年8月27日発行 ●発行／愛育病院 広報委員会

関連病院案内



札幌センチュリー病院 150床
白石区菊水元町5条3丁目5-1

☎011-871-1121

くわしくはコチラ →



石橋胃腸病院 106床
白石区川下3条4丁目2-1

☎011-872-5811

くわしくはコチラ →



高台病院 106床
豊平区平岸7条12丁目1-39

☎011-831-8161

くわしくはコチラ →



富丘腎クリニック
手稲区富丘1条4丁目5-33

☎011-686-5005

くわしくはコチラ →

