



## おならと腸内細菌

成人が1日に発生するガスの量は100-2500mlと個人差があり、窒素、酸素、二酸化炭素、水素、硫化水素などが含まれています。このガスは唾液や食べ物と一緒に無意識のうちに口から飲み込んだ空気が7割、腸内細菌が食べ物を分解することで発生するガスが3割と言われており、おならが頻繁に出る、においがある、お腹にガスがたまっている感じがする、などといった悩みには、食事の摂り方や腸内細菌が大きく関わっています。



におわないガス



におうガス

### 善玉菌

(乳酸菌、ビフィズ菌等)

主に炭水化物(糖質・食物繊維)を分解し、水素やメタン等を作る。



善玉菌により炭水化物を分解して生じるガスはにおいがありません。また善玉菌が多い場合はにおいにくい。

### 悪玉菌

(ウェルシュ菌、大腸菌等)

主にタンパク質を分解し、硫化水素やアンモニア等を作る。



悪玉菌によりタンパク質や脂質を分解して生じるガスはにおいがあります。胃腸の働きが低下しているとき、にんにく・たまねぎなどのにおいが強い食べ物をたくさん食べた時等にもにおう。

### 悪玉菌が増える習慣

#### 偏った食生活をしている

悪玉菌は主にたんぱく質を分解するため、タンパク質に偏りがある食事を摂っていると腸内に悪玉菌が増えにおいやすくなります。特に肉類をたくさん食べると有害物質を多く作りだすため、においが強くなります。

#### 便秘がち

腸にたまった便はガスの発生源となり、長時間滞留するほどガスが増えてにおいが強くなります。偏りのある食生活は便秘を招くことになるため、改善が必要です。

### 善玉菌を増やすためには・・・

#### 善玉菌を含む食品を摂る

乳酸菌やビフィズ菌等が入ったヨーグルトや乳酸菌飲料、漬物、みそ、納豆、チーズなどの発酵食品

#### オリゴ糖や食物繊維を含む食品を摂る



善玉菌

#### オリゴ糖

アスパラガス、キャベツ、ごぼう、ジャガイモ、玉ねぎ、にんにく、とうもろこし、大豆、牛乳、バナナ、リンゴ、はちみつ など

#### 食物繊維

あしたば、にんじん、ごぼう、モロヘイヤ、ひじき、おから、納豆、そば、キウイ、干し柿、りんご など

