



ながた内科クリニック(府中)

院長 永田 宏

TEL 0411-3690707

「腸内環境」を整え、健康を保つ

近年、「腸内環境」という言葉をよく耳にします。腸内環境とはどういうものか。そして、腸内環境を整えるためには、どのようなものを食事にとり入れたらよいのか、考えてみましょう。

健康の基本は 食物摂取から

私たちは、食べることで、
よって体に必要なエネルギーと栄養素をとっています。

つまり、口に入れた食物を、咀嚼（噛む）し、嚥下（飲み込む）し、消化管を使って消化・吸収しているのです。

収されずに残ったものは便

となって排泄されます。腸

内細菌は小腸にもすみついて

いますが、9割は大腸に

すみついています。

腸内環境とは、主に大腸の環境のことをいいます。

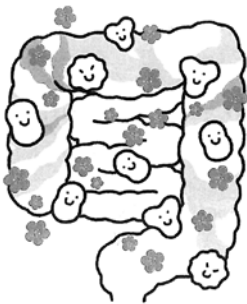
腸内細菌の理想的な バランスは2対1対7

腸内環境は、腸内にすむ

細菌の種類やバランスによって決まります。健康な人の腸には1000種類、100兆個以上の腸内細菌が生息しているといわれています。

腸内細菌は、人にとって有用な働きをする善玉菌、人に害を及ぼす悪玉菌、善玉菌と悪玉菌のどちらにも属さず、優勢なほうに味方する日和見菌の3つに大きく分けられます。

腸内細菌は菌種ごとの塊となって、腸の壁に隙間な



くびつりと張り付いています。この状態が品種ごとに並んで咲くお花畑 (Flora) のようにみえることから腸内フローラと呼ばれています。

腸内フローラのバランスは、善玉菌2・悪玉菌1・日和見菌7が理想です。善玉菌にはビフィズス菌、乳酸菌、酵母菌、麹菌などがあり、オリゴ糖や食物繊維をエサにして発酵を促し、乳酸や酢酸などをつくって、腸内を弱酸性に保ちます。

悪玉菌にはブドウ球菌、ウェルシュ菌、大腸菌（有毒株）などがあり、毒性物質をつくって、腸内をアルカリ性にします。外から侵入する悪玉菌のほとんどはアルカリ性の環境を好みま

善玉菌を増やす食事

毎日の食事では主食（ご飯、パン、麺など）＋主菜（魚、肉、卵、大豆製品などを使った料理）＋副菜（野菜、キノコ、海藻類などを使った料理）＋副々菜（果物類など）を基本に、下記の①～④を取り入れることで善玉菌を増やしましょう。

①発酵食品

乳酸菌、酵母菌、麹菌、酢酸菌などを含む食品をとりましょう。味噌、醤油、お酢、ぬか漬け、キムチ、納豆、チーズ、ヨーグルト、甘酒など。



②オリゴ糖を多く含む食品

善玉菌はオリゴ糖をエサにして増えます。オリゴ糖を豊富に含む大豆、ゴボウ、アスパラガス、タマネギ、トウモロコシ、にんにく、バナナなどをとりましょう。



③ヨーグルト

乳酸菌が入ったヨーグルトを毎日とることも大事です。ヨーグルトにお好みの果物を入れたり、味噌とあわせたヨーグルトソースはいかが。

④食物繊維を豊富に含む食品

食物繊維は腸内で分解され、善玉菌のエサとなります。また、腸内の悪玉菌や有害物質を減らす働きがあります。食物繊維には水に溶けにくい不溶性食物繊維と水に溶けてゲル状になる水溶性食物繊維があり、野菜、果物、キノコ類、海藻類、芋類、豆類、穀類などの多く食品に含まれています。

「日本人の食事摂取基準」（2020年版）では、男性 18～64 歳は 1 日 21g 以上、65 歳以上は 20g 以上、女性 18～64 歳は 1 日 18g 以上、65 歳以上は 17g 以上を目標量としています。これだけの食物繊維をとるには、野菜、キノコ類、海藻類を合わせて 1 日 350g、果物は 100g～200g くらい食べる必要があります。

す。したがって、腸内の環境が酸性に維持されていれば、悪玉菌が腸内に入ってきたとしても死滅します。このようにして、善玉菌は免疫機能を高め、感染症から体を守っているのです。

また、発がん性がある腐敗産物の産生を抑制するよ
うな環境に腸内を整えます。
ビタミン（B₁、B₂、B₆、B₁₂、K、
ニコチン酸、葉酸）の合成
ともかわっています。
善玉菌が活性化すると、
基礎代謝が促進され、逆に
悪玉菌が優位になると基礎
代謝量が低下するとの報告
があります。
日和見菌には大腸菌（無
毒株）、連鎖球菌、バクテロ
イデスなどがあります。善
玉菌、悪玉菌のうち、優勢

なほうと同じ働きをするの
で、善玉菌を増やすことが
重要です。
では、善玉菌を増やし、
腸内環境を整えるにはどの
ような食生活が好ましいの
でしょうか。左のコラムを
参考にしてください。
日々の食生活を見直すこ
とで、腸内環境を整え、健
康維持に役立てましょう。



（出展 『読んで役立つ健康
情報誌 こまど NO.70』
株式会社こまど社）

仏教のことば(4)

ろくはらみつ
六波羅蜜

◎六波羅蜜



当山本堂に掲げられています

お釈迦様は人生に悩める人達に対しお説法されました。

その教えはのちにインドから中国、日本へと伝わり出家者が正しく教を守り実践していけるように教団を作り規範もできました。今も日本では修行道場において厳しく行じられています。今回主題としました六波羅蜜は出家者のみならず一般在家の人達にも解りやすく日々の生活で実践できるようにと作られたものです。

日本には春と秋にお彼岸という国民的行事があります。これは四季がはつきりしている日本だけで行われている行事です。すごしやすく、心穏やかになれる時期をお彼岸とし自分自身を正すために、お釈迦様の教を実践しましょうと六波羅蜜が説かれるようになったのです。

ちなみに『彼岸』とは悩み苦しみを超え、やすらかなさとの世界という意味です。

さとりを得ることは難しいですが少しでも近づけるようお彼岸にかかわらず思い立ったらすぐにでも実践してみましよう。

先代様は毎日がお彼岸と申しております。

布施

…相手のことを思い自分の持つているものを見返りを求めないで与えること。

金品はもちろんのこと、やさしい言葉をかけてあげることも、困っている人に手をさしのべることも、などもそうです。

持戒

…悪いことをしない。これは仏教者の基本です。自分で戒めを持つことです。

忍辱

…耐え忍ぶこと。相手から攻撃されても反撃したり、仕返ししたりせず、じつと耐えることです。

精進

…邪心を持たずに正しきことに勇氣を持つて努力することです。

禅定

…精神を落ちつかせ、安定した心の状態。周りに振りまわされることなく常に平常の心を持つてことです。

智慧

…この智慧は一般的な勉強によって得られる知識ではありません。布施から始まる五つの波羅蜜をしっかりと実践することによって得られる体感的なものです。

この六波羅蜜が仏教思想を知るうえで基本となる教えです。

春ごよみ

5月(皐月)	4月(卯月)	3月(弥生)	当山行事
● 祝聖(朝課にて) 5/13・27 ● 人形供養(本堂) 5/21 13時 ● 月例法要(竹生苑)(足立別院) 5/28 13時	● 祝聖(朝課にて) 4/1・15・29 ● 降誕会法要(朝課にて) 4/27 7時45分 ● 人形供養(本堂) 4/16 13時 ● 月例法要(竹生苑)(足立別院) 4/30 13時	● 祝聖(朝課にて) 3/11 ● 人形供養(本堂) 3/12 13時 ● 春彼岸 3/18(入り)〜3/24(明け) ● 春彼岸法要(本堂)(足立別院) 3/21 10時、13時 ● 月例法要(竹生苑)(足立別院) 3/26 13時	
- 八十八夜 5/2 - 端午の節句 5/5 - 立夏 5/6 - 小満 5/21	- 清明 4/5 - 釈尊降誕会 4/8 - 穀雨 4/20	- 上巳の節句 (ひな祭り) 3/3 - 啓蟄 3/6 - 春彼岸入り 3/18 - 春分 (春彼岸中日) 3/21 - 春彼岸明け 3/24	歳時記



大般若經典を転読している様子（1月1日）

修正会

新しい年の始めに仏様の教えを守り自分自身の歩みを正し修（し）していこうとの誓いをこめてつとめる年頭（ねんとう）の祈願法要（きがんほうよう）です。

昨年秋、新本堂が出来上がり長いこと休止しておりました大般若經典（だいはんにかんぎょうてん）の転読（てんどく）を復活させて、より充実したものとなりました。

●本山：東京都府中市浅間町2-15-1 〒183-0001
TEL.042-365-7676 FAX.042-336-3888
 URL <https://www.jikeiin.jp>

●足立別院：東京都足立区加平1-14-3 〒121-0055
TEL.03-3628-7676 FAX.03-3628-7679

編集後記

▼お寺のさまざまな行事が新本堂にて行われるようになりました。

今年からは老朽化した建物の取り壊しが始まります。

癸卯弥生 合掌

慈 恵 春季号 No. 82

令和五年三月一日 発行

発行者 永 田 恵 堂

編集者 田 中 章 恵

発行所 一八三〇〇〇一

府中市浅間町二十五十一
 宗教法人慈恵院編集部

〇四二一三六五七六七六

印刷所 山二印刷有限公司

府中市浅間町三十四一九

〇四二一三六一五二二二