

みんなの健康ラジオ

『腸活で体も心も元気に！

—腸内フローラの魅力』

(2025年9月4日放送)

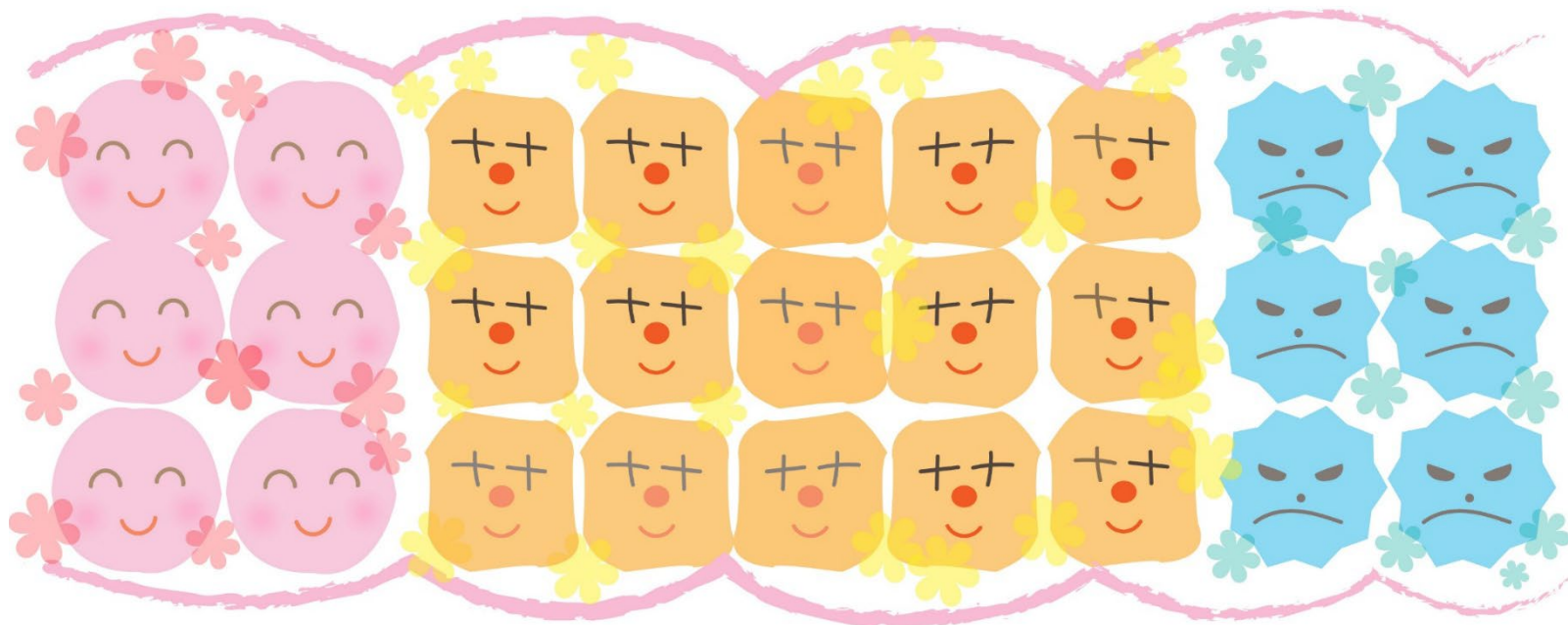
横浜内科学会

(医)桑樹会木村内科・胃腸内科

木村 貴純

腸内細菌叢

🌸 腸内フローラ 🌸



善玉菌

日和見菌

悪玉菌

バイオティクス

「生きて腸まで届き、腸内環境を整えて、体によい働きをする微生物をプロバイオティクスと呼びますが、その言葉は1989年に、イギリスの微生物学者ロイ・フラーが定義しました」



ヨーグルト長寿説



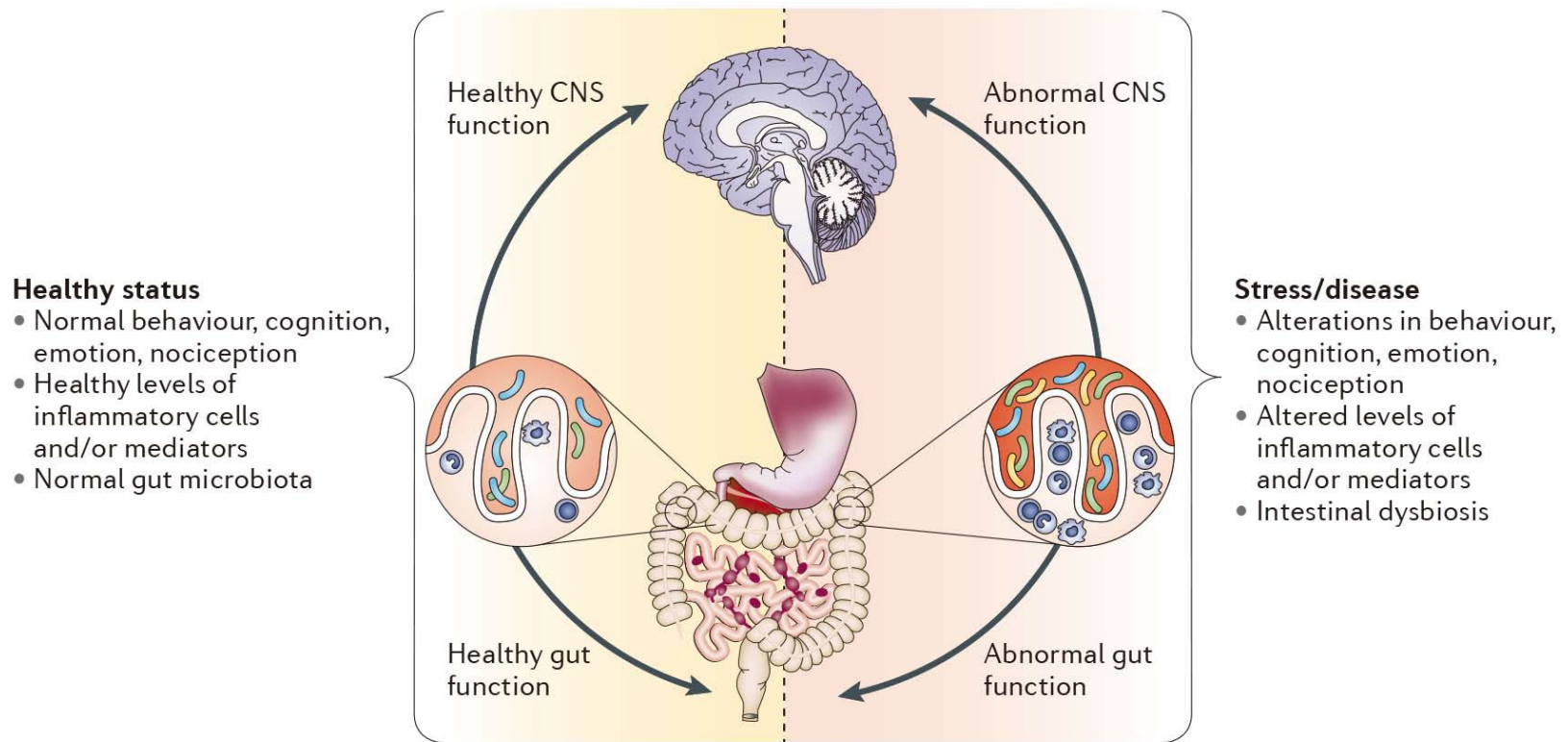
イリヤ・メチニコフ

1845～1916年、ロシアの微生物学者。**1908年**、ノーベル生理学・医学賞を受賞。**1907年**、著作『長寿の研究』において、ヨーグルトに含まれる乳酸菌の効用について論じている。

彼は、腸内に悪玉菌がいて、自家中毒や動脈硬化などの老化現象を引き起こしていることを動物実験で確認し、さらに悪玉菌はアルカリ性の環境を好み、弱酸性の環境では生息できないことも突き止めた。1907年に著書で「乳酸菌は腸内を弱酸性に保ち、悪玉菌の増殖を防いで老化を抑制する」と発表した。

1912年、大隈重信がメチニコフの著書を『不老長寿論』として翻訳した。

腸内細菌と腸脳相関



腸活始めましょう

A photograph of a person's midsection. They are wearing a white t-shirt and dark blue jeans. Their hands are positioned on either side of their stomach, with fingers pointing towards the center to form a heart shape. The background is a solid light blue.

今日から「菌活」

はじめませんか？