

免疫細胞、腸内細菌そして、サワドウブレッド

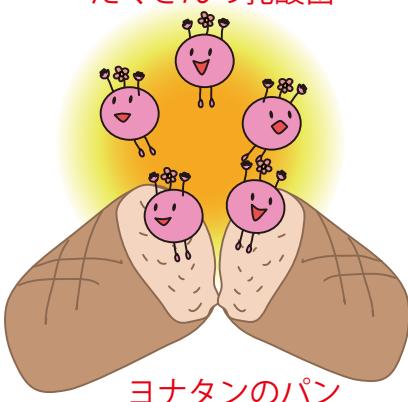
私たちの“元気”を最も支えているのは免疫機能です。外からは隙あらば侵入しようとするウィルスや細菌、そして内からは健康な人でも一日5000個も発現するがん細胞に対して、マクロファージ・NK細胞・T細胞といった免疫細胞たちが連携しながら敵たちを破壊して回っています。

その免疫機能の6割は腸にありますが、そこで免疫機能を活性化する重要な働きをしているのが腸内細菌と呼ばれる細菌群（腸内フローラ）です。その数100兆個とも1000兆個とも言われる細菌は種類も多くありますが、私たちが生まれてすぐに獲得した細菌群を大人になっても維持していく、親子でもその構成は異なるそうです。重さ1kgもあるこの細菌群を私たちは抱え込んで生きています。毎日私たちが目にしている“うんこさん”的三分の一はなんと食べ物のカスではなく、実は細菌たちだったのです。この腸内細菌は免疫機能を活性化するだけでなく、直接外敵を追い出したりしていますが、その構成はビフィズス菌などの乳酸菌系の善玉菌群、大腸菌などの悪玉菌群、その勢力の大きい方に味方する日和見菌群とに

大別され、善玉菌優位に保つておくのが健康の基本です。



たくさんの乳酸菌



腸内の善玉菌をより優位に保つためには、ストレスを持たない、よく睡眠を取る、そして善玉菌に味方する食物を摂る必要があります。この善玉菌に味方するものはこれまた乳酸菌です。食物中の乳酸菌は善玉菌の環境を整え、また直接免疫機能にも働きかけます。よく「我が社の乳酸菌は生きたまま腸に届く」と宣伝される乳酸菌ですが、乳酸菌自体多くの種類があり、その人の腸内細菌に気に入られなければ、すぐに追い出されてしまいます。大切なのは乳酸菌の菌体成分（細胞壁）と代謝物で、生きていなくても構いません。というか、むしろ生きていない方が有効に働くといわれます。要は食物の中にどれだけの量の乳酸菌があるかということです。

古来から私たちは発酵食品として乳酸菌を食べ物の中に取り入れてきました。味噌や漬け物など、ごく近くにある食べ物が乳酸菌の宝庫です。ヨナタンのパンに使うサワドウ種はとりわけこの乳酸菌を多く培養したもので、最終製品になるパンの中にはヨーグルトもびっくりするくらいたくさんの乳酸菌成分が含まれています。この乳酸菌と共に、パンの原料として食物繊維の多い全粒粉をつかいますので、善玉菌にとって大好物な食べ物になります。毎日摂取する食べ物は善玉菌優位の腸内フローラ作りに大きな効果を与えることでしょう。

