## 市民公開講座 -1

## おなかから考えるあなたの健康未来

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 國澤 純

Jun Kunisawa

National Institutes of Biomedical Innovation, Health and Nutrition

「腸活」という新しい言葉も広く認識されてきているように、健康というと腸から考える時代になってきました。特に「腸内フローラ」とも呼ばれる「腸内細菌」の働きが広く知られるようになってきました。また、私たちは毎日食事をしますが、食事も健康に影響を与えます。普段食事として摂取しているものは、私たちの体の一部として利用されますが、同時に腸内細菌の餌にもなっていることから、食事の内容や量は私たちの体の状態だけではなく、腸内細菌にも影響を与えます。さらに腸内細菌は私たちが食べた物を、より健康に良い(もしくは悪い)影響を与えるものに変換することも分かってきました。腸内細菌は人によって違うことから、食べた物の効果が腸内細菌によって変わってくることが予想されます。

一方、腸は食べた物を消化した後、吸収するところですが、腸をさらにみてみると、多くの免疫細胞が存在していることも分かります。この腸の免疫は、お腹の免疫だけではなく、様々な体の部位の免疫にも影響を与え、例えば花粉症やアトピー性皮膚炎などのアレルギー・炎症疾患とも関連しています。また最近では、免疫とは関係がないと思われていた糖尿病などの生活習慣病においても、お腹の免疫が発症に関与することが分かってきています。

つまり、これからの健康を考えるときには、「食」「腸内細菌」「腸管免疫」が形成する腸内環境が重要になると考えられます。本講演では、腸内環境と健康に関する研究と、そこから得られた結果を使った新しいお薬や食品の開発などについて、分かりやすく紹介したいと思います。