

第5回 腸内細菌との美しい共生で健康な体をつくる ②

2012年9月19日(水) 18:00～19:30 信州大学松本キャンパス旭総合研究棟 講義室A・B

1. 胃の中に強い酸が分泌されるわけ
2. その強い酸の中でも生きられるピロリ菌 ～飲み水が感染源?～
3. 胃癌で胃を切除した人は東南アジア、アフリカの海外旅行に注意しなければ  
ならないわけ ～コレラ、赤痢に要注意～
4. 最近、胃癌は減少傾向なのに、大腸癌は増加傾向にあるわけ  
～食塩摂取量とバタくさい食事の摂取量～
5. 体重の1kgは自分と共生している腸内細菌の重さ  
～ 真の体重 = 体重計の重さ - 1kg ～
6. 小腸(特に回腸)に共生している腸内細菌は消化管の抵抗力を作り出している  
～分泌型免疫グロブリンIgAと消化管免疫～
7. 大腸に住んでいる腸内細菌には善玉と悪玉がある  
～善玉は小腸の食べ残しの炭水化物を処理する～
8. 悪玉が増えているのは“おなら”の臭いで知ることができる  
～悪玉は小腸の食べ残しのたんぱく質を処理する～
9. 悪玉は肉類の食べ過ぎで増えてくる ～大腸癌との関係～  
～硫化水素(S)やアンモニウム塩(N)などが要因?～
10. 善玉はヨーグルトや乳酸菌の摂取で増えてくる  
～ブルガリア地方の食事と100歳過ぎの健康人との関係～