



# しあわせおっぱい通信



岐阜県総合医療センター 産婦人科外来 Vol53 2024.夏号



## 赤ちゃんの腸活のお話

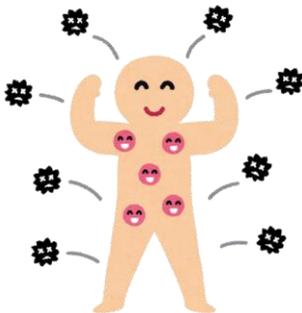
近年よく聞かれる『腸活』。

赤ちゃんはまだ腹部の筋肉が弱く、また腸での消化と排泄の機能が未熟なため便秘が起こりがち。腸内環境を整えて便秘を予防することはとても大切です。便秘予防以外にもたくさんメリットがあることをご存じでしょうか？



## 腸内環境を整えるメリットとは

腸内には体全体の約7割の免疫細胞が集中しているといわれます。腸内環境のバランスを整えることは大腸のバリア機能の維持、回復に重要であり、赤ちゃんの免疫機能を高めてくれるのです。



また、腸内環境は肌荒れ、睡眠の質、肥満や生活習慣病などにも関わりのあることが明らかになっています。

新生児の腸内細菌叢（腸内フローラ）の形成には、母体の腸内細菌叢、分娩方法、出産後の環境に影響されるといわれています。そして、環境要因の中でも、特に大きな影響を与えるといわれているのが**授乳**です。

## 腸内環境を整える働きをもつ成分



### ①ヒトミルクオリゴ糖

母乳に含まれるオリゴ糖の総称です。ヒトミルクオリゴ糖は、母乳の固形成分の中で3番目に多く、善玉菌であるビフィズス菌の栄養源となります。また、病原体が腸粘膜に付着するのを阻害したり、抗菌作用といった機能も持っています。

### ②ラクトフェリン

ラクトフェリンは、ビフィズス菌やIgAという免疫物質を増やす働きがあります。ラクトフェリンは母乳に多く含まれていますが、特に初乳には産後3週間以降の母乳と比べて約3倍の量が含まれています。

腸活は健康のためにいいことがたくさん！！  
ぜひ家族みんなで腸活をしてみましょ

