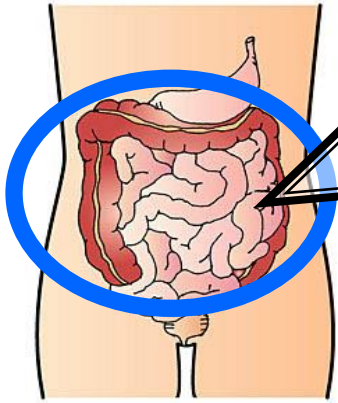


# 免疫と腸の機能～腸管は最大の免疫器官！～

体内に侵入した病原菌やウイルスと戦い排除する力を**免疫**といいます。生体内最大の免疫器官が**腸管**です。全身の免疫組織の**50%以上**が腸管に存在しているといわれています。



腸管は、「**栄養素の吸収**」と「**免疫機能（腸管免疫）**」という二つの重要な役割を担っています。

## 【特徴】

- ・ **栄養素を効率よく吸収するため、400 m<sup>2</sup>にも及ぶ広い表面積**
- ・ **食事とともに摂取される病原菌、ウイルス、100 兆個に及ぶ腸内常在細菌に常にさらされている**



感染を防ぐため、腸上皮に何層もの生体防御機能（バリアー機能）が備わっている！

## 👉 「腸管免疫」

免疫装置「GALT」：異物（細菌等）を退治する「IgA」という抗体を分泌している

➡ **腸内環境を整え、免疫機能を高めておくことが大切！**

腸内細菌のバランスの乱れは、免疫力を低下させる

腸内細菌はビフィズス菌などの善玉菌とウェルシュ菌などの悪玉菌に分けられます。**善玉菌が多いと免疫力が高まります。**免疫力が低下すると、花粉症などのアレルギー性の病気や感染症にかかりやすくなります。

**快食快便**

★腸内環境を整えるため、日々の食生活がなにより大切です！★