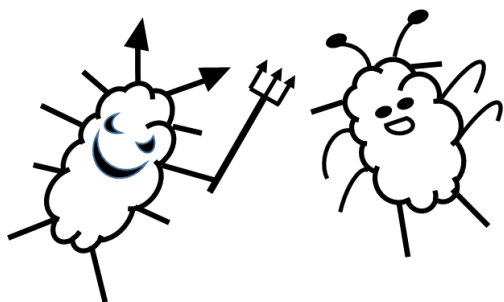


善玉菌と悪玉菌

前回は、ウイルスと細菌の違いについて紹介しました。今回は、細菌について細かく話をしようと思います。

皆さんは、細菌というとどのようなイメージを思い浮かべますか。細菌のことをバイ菌という表現で、汚いものや良くないものと思っている人も多いと思います。確かに、サルモネラやコレラなど、人や家畜に害を及ぼす細菌も存在します。それらは悪玉菌とも呼ばれていますが、地球上に存在する多くの細菌の中で、ほんのひとにぎりしかありません。



一方、善玉菌とも呼ばれ、人や家畜にとって有益な働きをする細菌もこの世の中には多く存在しています。ここでは、善玉菌の働きについて少し話をしたいと思います。

○食べ物を作る細菌

食べ物は、細菌によっておいしくもまずくもなります。まずくなる方は腐敗といい、細菌のせいでは味が変敗し、食べられなくなってしまうことです。一方、おいしくなる方は発酵といって、細菌のおかげで食べ物の風味が良くなったり、栄養価が増す等、納豆やチーズ、ヨーグルトなどは、この代表選手です。また、お酒やビール、味噌や醤油なども細菌の働きによって作られる、発酵食品の一つです。

○体を守る細菌

人の体は弱アルカリ性ですが、皮膚の表面は弱酸性です。これは、皮膚の表面に存在する細菌(常在菌ともいわれます)が皮脂などを食べて乳酸などを排泄していることに関係しています。もし、皮膚の表面の細菌を全て除菌してしまうと、皮膚が弱アルカリ性となり、悪玉菌が増殖しやすくなります。皮膚の常在菌は、皮膚から悪玉菌が侵入するのを防ぐ役割を持っています。

人の腸の中には、善玉菌の他、悪玉菌やその時の状況により善玉菌の味方をしたり悪玉菌の味方をしたりする菌(日和見菌)が存在します。その割合は善玉菌が約2割、悪玉菌が約1割で、残りの約7割は日和見菌です。日和見菌は、善玉菌、悪玉菌の優勢な方の働きをします。善玉菌は、糖分や食物繊維を食べて、乳酸や酢酸などを作り出し、腸内を弱酸性に保ちます。皮膚と同様に、腸内を弱酸性に近づけることにより、悪玉菌の増殖を抑える働きをしています。(布藤)

