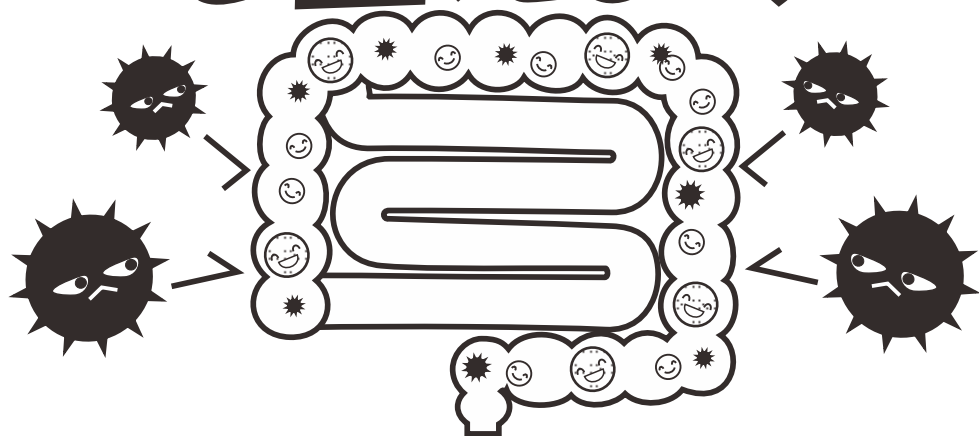


腸内環境を整えよう



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2018 2月号

Copyright © 2018 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

腸内環境を整えることは健康につながる

腸の働きは、食べ物の消化や吸収だけでなく、全身の健康にも大きく影響しています。

腸内環境を左右する腸内細菌

人の腸の中には、約100種類、100兆個の腸内細菌が住み着いており、その細菌は「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌(ひよりみきん)」の3種類に分類できます。これらの腸内細菌の群れがまるで草むら(フローラ)のように腸内に生息していることから、腸内フローラとも呼ばれています。

■善玉菌

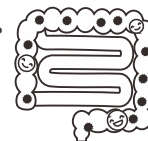
腸内を酸性にし、悪玉菌や病原菌の増殖を抑え、免疫力を高めます。食べ物の消化・吸収を促進し、ビタミン合成、腸のぜん動運動の促進などの働きをします。

■悪玉菌

腸内をアルカリ性にし、有害物質を作り出します。糞便・ガスを形成したり、体の抵抗力を弱め、下痢や便秘を引き起こします。

■日和見菌

腸内細菌の多くを占めており、善玉菌が悪玉菌の優勢な方に味方します。



健康な状態の腸内では、これら3種の菌がバランスのよい比率で保たれ、善玉菌が悪玉菌の働きを抑えています。悪玉菌が善玉菌より増えてしまうと、さまざまな不調があらわれます。善玉菌を増やし、優勢に保つことが大切です。



腸内環境を整えるメリット

善玉菌を増やして腸内環境を整えることで、さまざまな効果が期待できます。

☆整腸効果

腸の働きが活発になり、老廃物とともに有害物質も排出されやすくなります。

☆免疫力アップ

免疫細胞の多くは腸内にあるため、腸内環境を整えることで風邪やウイルス感染予防になります。

☆アレルギー症状の改善

免疫機能のバランスが整えられ、花粉症やアトピー性皮膚炎の症状が改善されます。

☆生活習慣病の予防

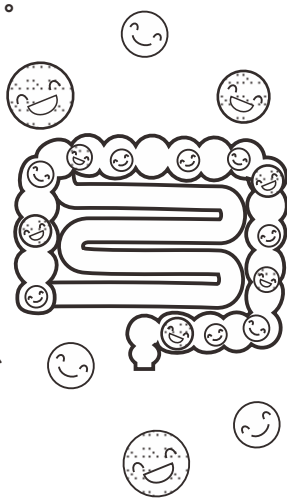
余分なコレステロールの蓄積を防いだり、血圧の上昇を抑えます。

☆肌トラブルの改善

老廃物を排出し、ビタミンや酵素を産生することで、健康な肌を保ちます。

☆ストレス疾患・うつ改善

腸内環境がよくなると脳のリラックスにもつながり、ストレス疾患やうつ改善が見込めます。



腸内環境を整えるポイント

食生活の改善

○乳酸菌を摂ろう

乳酸菌は善玉菌の一種として腸の中に存在しています。腸内の善玉菌を優勢にするためには食品からも乳酸菌を摂りましょう。乳酸菌は乳製品や発酵食品に多く含まれています。

＜摂り方のポイント＞

- ・食品から摂った乳酸菌は腸内に長く住み着くことができないため、毎日継続して摂ることが効果的です。
- ・乳酸菌の種類はとても多いため、ひとつの食材ばかりではなく、さまざまな食材を食べるようにしましょう。



○発酵食品を摂ろう

発酵食品には乳酸菌をはじめ、納豆菌、酵母菌、麹菌など善玉菌の仲間の菌が多く含まれています。野菜を発酵させた漬物は、乳酸菌と食物繊維やビタミン類も同時に摂ることができ一石二鳥です。ただし塩分の摂り過ぎには注意しましょう。

＜多く含む食材＞

・乳製品

ヨーグルト、チーズ



・発酵食品

納豆、みそ、醤油、ぬか漬け、キムチ、塩麹、酒 など



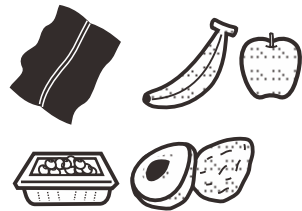
○食物繊維を摂ろう

大腸を刺激して便秘を改善し、悪玉菌による有害物質を排出するだけではなく、腸内で善玉菌の栄養分になり、善玉菌を増やす働きがあります。水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランスよく摂ることが大切です。

<多く含む食材>

・水溶性食物繊維を多く含む食材

海藻類…わかめ、こんぶなど
果物類…りんご、バナナなど
野菜類…アボカド、長いも、おくらなど
豆類…納豆、きな粉など



・不溶性食物繊維を多く含む食材

野菜類…ごぼう、ブロッコリーなど
豆類…大豆、おから、いんげん豆など
いも類…さつまいも、さといも、こんにゃくなど
きのこ類…干しきくらげ、えのき、干しいたけなど



○オリゴ糖を摂ろう

オリゴ糖は善玉菌の栄養分となり、腸内で増殖する手助けをしてくれます。

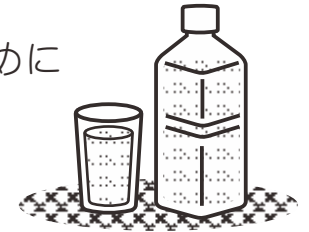
<多く含む食材>

野菜類…アスパラガス、玉ねぎ、キャベツ、ごぼう、じゃがいも、大根などの根菜類
大豆類…豆乳、豆腐、納豆、みそ、醤油など
その他…バナナ、りんご、きな粉、はちみつ、牛乳など



○水分を十分に摂ろう

水分不足は便秘を引き起こし、腸内に便がたまり腸内環境が悪化してしまいます。1日1~1.5リットルを目標に、こまめに飲むように心がけましょう。



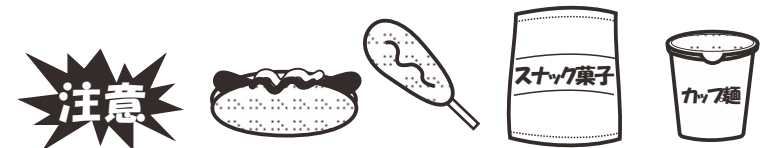
○たんぱく質・脂肪の摂り過ぎに注意

たんぱく質・脂肪は、悪玉菌の好む栄養分となります。必要以上に摂り過ぎると体内に吸収されず大腸まで届けられ悪玉菌を増やすことにつながります。動物性たんぱく質と脂肪を特に多く含む肉類は、摂り過ぎないように注意しましょう。



○食品添加物を控える

食品添加物は腸内の善玉菌の働きを弱め、悪玉菌が増える原因となります。多く含まれる冷凍食品、コンビニ食、レトルト食品、ファストフード、スナック菓子などをよく食べるという人は注意しましょう。



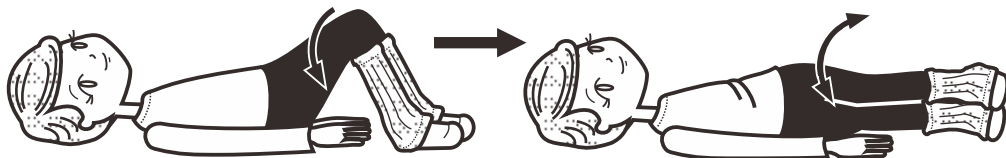
適度な運動

腸に刺激を与えるストレッチ・筋トレエクササイズ

おなかの筋肉を鍛える運動や軽いストレッチは腸の働きを活発にして、便秘を防いだり全身の血行をよくし、腸内環境の改善に役立ちます。

ひざを左右に倒しておなかのストレッチ

床に寝転がった状態でひざを立て、そこからゆっくりと左右にひざを倒すようにおなかをひねります。起床時にベッドの上で行うと、朝の自然なお通じが期待できます。10回程度を目安に行いましょう。



腹筋運動

両ひざを立てた状態から、おへそをのぞき込みながら腹筋を使ってゆっくりと体を起こしていくようにします。腹筋を収縮させることで腸の運動を活発にします。息を吐きながら10回程度行います。



毎日の生活習慣

○生活のリズムを整える

腸の働きは、自律神経がコントロールしています。自律神経のバランスを整えるには、1日3食の食事を規則正しく摂り、生活のリズムを整えることが大切です。

○ストレスをためない

強いストレスを受けると自律神経のバランスが乱れ、腸のぜん動運動が鈍くなり、悪玉菌が活性化しやすくなります。ゆっくり入浴する、好きな音楽を聴くなど、1日の中でもリラックスできる時間を作りましょう。



○睡眠をしっかり取る

腸は寝ている間に活発に動きます。早寝早起きを心がけ、朝には太陽の光を浴びて、夜には質のよい睡眠をとりましょう。



○毎朝トイレに行く習慣をつける

腸の中に便が長い間留まることは腸内環境の悪化につながります。朝は1日の中で便を出しやすい時間帯です。早起きをしてトイレに行く習慣をつけましょう。起床後に1杯の水を飲むと排便を促します。

