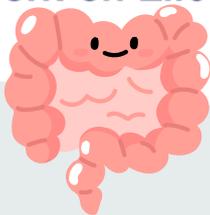


Work on Life はたらくために、大切なことを。



腸活で心も身体も健康に！

今回のテーマは「腸活」についてです。皆さんは腸活という言葉を知っていますか？
良い腸内環境とは、腸内にいる細菌の量のバランスが保たれている状態です。近年「腸」の健康状態が免疫機能や心の状態にも影響するということが分かっており、腸を整える食事や運動が注目されています。今回はそんな「腸」に関するお話です。腸を整えて身体も心も元気になりましょう。

腸活ってなんだろう？どんなメリットがあるの？

腸活とは、腸内環境をより良くするために、善玉菌を増やせるような食事を摂取したり、必要な運動をすることを指します。腸内細菌は大きく3つに分類されます。1つ目は「善玉菌」と呼ばれ、代表的なものには乳酸菌やビフィズス菌があります。2つ目は「悪玉菌」で、ウェルシュ菌やブドウ球菌などです。3つ目が「日和見（ひよりみ）菌」で、腸内の状況によっては善玉にも悪玉にもなる細菌です。

腸内フローラってなに？

腸内フローラってご存じですか？

顕微鏡で腸の中を覗くと、善玉菌や悪玉菌、日和見菌がまるで植物が群生している「花畑」のように見えることから「腸内フローラ」（花畑＝フローラ）と呼ばれるようになりました。

腸内環境が良くなると...？

- ◎便秘や下痢体質の改善
- ◎肌荒れや肌のアンチエイジング効果
- ◎体臭や口臭改善
- ◎免疫力向上
- ◎生活習慣病や他疾病リスクの改善
- ◎暗い気持ちや脳の働きの改善

といった効果があります。癌や認知症との関連も指摘されています。



腸に良い食事・運動のポイント

発酵食品を摂取しよう

発酵食品には善玉菌が多く含まれており、腸内環境の改善が期待できます。

乳酸菌飲料、納豆、キムチ、ヨーグルト、ぬか漬けは手軽に摂取しやすいです。

食物繊維を摂取しよう

食物繊維の摂取量が少ないと善玉菌が住みにくく、悪玉菌が住みやすい環境が作られやすくなってしまいます。

8つの食品をバランス良く摂取するのがお勧めです。頭文字を取って「医者欠くまき子発光」で覚えてみてください。

- 「い」 いも
- 「し」 しゅじつ
- 「や」 やさい
- 「か」 かいそう
- 「く」 くだもの
- 「ま」 まめ
- 「き」 きのこ
- 「こ」 こくもつ
- 「はっこう」 発酵食品



オリゴ糖を摂取しよう

善玉菌のエサとなり善玉菌を増やす作用があります。オリゴ糖が多く含まれた食材には、大豆、タマネギ、ゴボウ、ニンニク、アスパラガス、バナナなどがあります。

身体を動かそう

腸内環境を良くするためには運動も大切です。

- ①椅子に腰をかけます。
- ②腹部の筋肉を意識しながら座ったまま足踏みを行います。
- ③片足ずつ交互に床から5cm程度上げてキープ。
- ④片足ずつ足を伸ばして状態を倒し、ふくらはぎを伸ばしましょう。
- ⑤体幹を左右交互にねじります。



ご相談は
こちらから

参考：腸内フローラと健康、川崎医療福祉学会誌 Vol. 30 No. 1 2020 15-35
腸内環境改善に向けて、尾林真保、株式会社N T Tデータ数値システム

