

腸内環境を整えよう！
その①

腸活とは？

食物の消化吸収や、免疫機能など私たちの健康のために様々な働きをしている「腸」。腸活とは食事や運動、睡眠といった生活習慣を見直し、腸内環境を整えて健康になるための活動です！

●腸活をするメリット

肌の調子が良くなる



腸内環境が乱れると、排便によって本来体の外に排出されていた**不要物**が腸内に溜まり、肌の**ターンオーバー**が乱れて、**吹き出物**や**肌荒れ**を招きます。腸内環境が整うと老廃物が排出され、腸から栄養がしっかり吸収されるので、肌や髪、爪にも栄養が届くようになり、状態がよくなります。

肥満の予防になる

腸内環境を整えることで**痩せ菌**(脂肪の吸収を抑えたり、脂肪を燃やしたりする働きを持つ菌)が増え、太りにくい体質になり、肥満を防ぐことに繋がります。



免疫力がUPする



腸は全体の**約70%**の**免疫細胞**が集中している重要な免疫機関！腸活によって**免疫細胞**が正常に働くようになると、病気になるリスクが軽減されます。

お通じが良くなる

便秘は腸内環境が乱れているサインの**1つ**。腸内環境が改善すると、腸の動きが良くなり、**便通の改善**が期待されます。

●腸内環境を整えるには？

腸内には腸にとって良い働きをする**善玉菌**と、悪い働きをする**悪玉菌**、善玉菌にも悪玉菌にも分類されない**日和見菌**の3つの菌がいます。腸内環境を改善するためには、腸にとって良い働きをする善玉菌を増やし、悪い働きをする悪玉菌を減らさなければなりません。そのためには、**食事・運動・睡眠**などの生活習慣全体の見直しが必要です。

～腸内細菌～

善玉菌

人の体に**有用な働き**をする菌
<乳酸菌・ビフィズス菌等>



悪玉菌

腸内を腐敗させたり、**有毒物質**を作る菌
<大腸菌・ウェルシュ菌等>



日和見菌

善玉菌・悪玉菌のどちらでもない菌
優勢になっている菌と同じ働きをする



善玉菌には**消化吸収の補助**、**ビタミンの合成**、**排便をスムーズにする**、**免疫力をアップさせる**など健康に役立つ働きがあります。

善玉菌を増やすためには、**善玉菌を含む食品**(味噌やヨーグルトなどの**発酵食品**)と、その餌になる(**水溶性食物繊維**や**オリゴ糖**)を摂る必要があります。

～腸内環境に悪影響を及ぼす行動～

- **肉中心の食事**: 赤身肉のタンパク質は悪玉菌の餌になる！
- **水分不足**: 便が固くなり、便秘の原因に！
- **過食**: 消化が追いつかず、腸に負担がかかってしまう！
- **就寝前の食事**: 消化途中で眠ると、胃腸の活動が弱まる！
- **難消化性食物繊維の過剰摂取**:
大麦、さつまいも、ごぼうに含まれる食物繊維は摂りすぎるとかえって便秘の原因に！

腸の健康のためには腸内環境を整えることが大切！

次回は善玉菌を増やすために必要な食物繊維について詳しくお話をさせていただきます！

