

腸内環境を整える生活習慣

今回はそれらを含めた、腸内環境を整えるために必要な生活習慣のポイントをご紹介します！

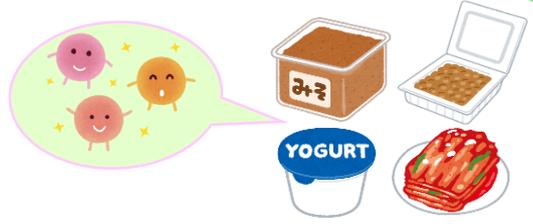
●ポイント1. 善玉菌を増やすための食事

✓ 善玉菌を含む食品を食べる！

善玉菌は発酵食品に含まれています。納豆やヨーグルト、ぬか漬け、キムチ、チーズ、みそなどの発酵食品を食べると生きた善玉菌を腸まで直接運ぶことができます。

✓ 食物繊維やオリゴ糖を摂取する！

前回までのコラムでも話したように、善玉菌を増やすためにはその餌になる食物繊維やオリゴ糖と一緒に摂る必要があります。これらは胃や小腸で消化・吸収されずに大腸まで届き、善玉菌の餌になるとともに、腸内細菌によって短鎖脂肪酸に代謝され、腸内を酸性にすることで悪玉菌の増殖を抑えることが報告されています。



<善玉菌を含む食品>



<食物繊維を含む食品>



<オリゴ糖を含む食品>

●ポイント2. 腸を動かすためには適度な運動も大事

私たちが食べ物として摂取したものは、腸のぜん動運動によって奥へ運ばれ、その過程で栄養分や水分が分解・吸収されることで便となり、排出されます。何らかの理由でぜん動運動が低下すると、便が腸内に滞在する時間が長くなり、水分が必要以上に吸収されてしまうことで便が固くなり、便秘の原因になることも。適度な運動をすることは、ぜん動運動の促進や便秘解消につながります。

便秘が続くときはウォーキングやストレッチ、ヨガ、マッサージなどを取り入れてみましょう。



●ポイント3. 規則正しい生活を送りましょう

腸のぜん動運動は自律神経の働きが影響します。

不規則な生活が続くと自律神経が乱れ、下痢や便秘の原因になってしまいます。

また、睡眠の変化は腸内細菌の組成や機能に影響を与えていることが分かっています。

夜更かしはせず、決まった時間に就寝し、目が覚めたら太陽の光を浴びて体内時計をリセットするようにしましょう。



●脳と腸内環境は関係がある？脳腸相関とは？

これまでに①ストレスや緊張を感じたときにお腹が痛くなった、②便秘が続いて気分がすっきりしないという経験はありませんか？

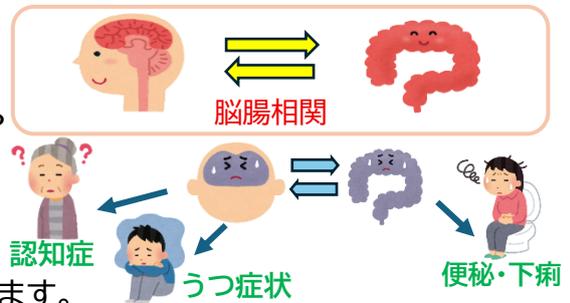
それは、脳と腸が互いに影響し合っているためであり、これを脳腸相関と言います。

①では脳が感じたストレスが腸に影響を与え、

②では腸の調子が悪いとその情報が脳に伝わるためとされています。

腸は脳から独立した独自の神経ネットワークを持っており、脳からの指令がなくても活動できますが、双方は様々な経路を介して繋がっているため、互いに影響を及ぼし合うとされています。

このことから、良好な腸内環境を保つことが結果として脳にも良い影響を与えられるとされています！



腸活をすると身体にとって良いことがたくさん！

まずは取り組みそうなことから取り組み、体の内側から健康になりましょう！

