腸活、
はじめてみませんか？

健康情報コラム

腸内環境は、およそ“1,000 種類 100 兆”も生息しているといわれる腸内細菌（腸内フローラ）によって左右され、善玉菌、日和見（ひよりみ）菌、悪玉菌の 3 種の腸内細菌が、2：7：1 の割合で存在する状態が理想的とされています。腸には体内に存在する免疫細胞の 70%が集まっていて、腸内環境の悪化は免疫力の低下につながり、かぜや病気に罹りやすい体を作ってしまいます。
腸活とは腸内環境を整え、腸が持つ本来の力を取り戻すことです。

■腸の主な働き

- **消化・吸収**：栄養素を吸収し生命維持の為のエネルギー源を作ります。
- **排泄**：小腸では消化と栄養素の吸収を、大腸では残渣から水分を吸収し便として排泄します。
- **免疫（病原菌の排除）**：腸には体内に存在する免疫細胞の 70%が集まっています。食物と一緒に体内に入り込んだ有害な細菌やウィルスなどの病原体を便として排出し、全身の健康をコントロールする役割を担っています。

■腸活のメリット：心身が元気になること！

・便通の改善　**・免疫力アップ**　**・睡眠の質向上**
・肌荒れ・老化予防　**・肥満予防**　**・メンタルの安定**

■具体的な腸活アプローチ

- **食事：**腸活のメインは**「腸にいい食事」**です。
  【善玉菌を増やす】善玉菌そのものを摂取する（ヨーグルトや納豆、漬物等の発酵食品）方法や、増殖を助ける食品を摂取する（海藻類、こんにゃく、豆類等の食物繊維やたまねぎ、ごぼう、バナナ等のオリゴ糖を含んだ食品）方法で、善玉菌を増やして腸内の働きを活性化させましょう。
  【バランスの良い食事】たんぱく質や脂質など偏った食事が続くと腸内の悪玉菌が増加します。
- **健康的で規則正しい生活習慣**：不規則な食事や睡眠不足などは、腸内細菌のバランスを崩す原因になります。また、過度な飲酒は悪玉菌を増やし、喫煙は腸の働きを弱めるため、控えましょう。
- **運動**：適度な運動は血流を良くし、腹筋を鍛えると腸の蠕動運動が起こりやすくなり排便力が UP します！
- **ストレスには要注意**：腸の活動は自律神経がコントロールしているため、過度なストレスは交感神経を優位にし、腸の働きを悪くします。日ごろから趣味や呼吸法など、自分に合ったリラックス法でストレスを発散させましょう。
- **マッサージ**：両手の手のひらを使って、時計方向にお腹をやさしく揉むことで、腸の動きが活発化します。

4 月は季節や生活環境の変化により体調を崩しやすい時期です。こころと体を健やかに維持するために、毎日の生活習慣を整えるとともに、ストレスを溜めないように注意して、腸活を意識した生活をはじめてみませんか？

注※本コンテンツは、貴社従業員の健康意識向上を目的とした、社内向けの情報発信にのみご利用ください。情報発信にあたり、本コンテンツの一部を抜粋して利用いただくことは可能ですが、当社の許諾なしに、本コンテンツに変更（追記・削除等を含みます）を加えることはできません。