

腸活のすすめ

近年、腸内細菌に注目が集まり、様々な研究が行われています。腸内環境を良くすると**美肌**や**便秘**に効果があるばかりでなく、**生活習慣病改善**や**免疫機能の向上**・**がん予防**などにつながる事がわかってきています。よい腸内環境を維持し、すっきり**快腸**生活を目指しましょう！

腸内細菌って？

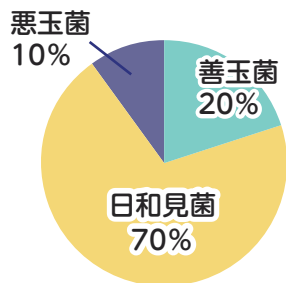
ヒトの消化管には
約 1,000 種・100 兆個の細菌が存在。
重さはなんと **1.5kg** に相当！

腸内細菌が人体では作れない物質を利用し、エネルギーを生成している！

ヒトの便の**半分以上**は
細菌とその死骸で
できている

善玉菌と**日和見菌**・**悪玉菌**が存在する

腸内環境のバランス (成人)



善玉菌：腸の中で体に良い働きをする菌
(乳酸菌・ビフィズス菌・納豆菌など)

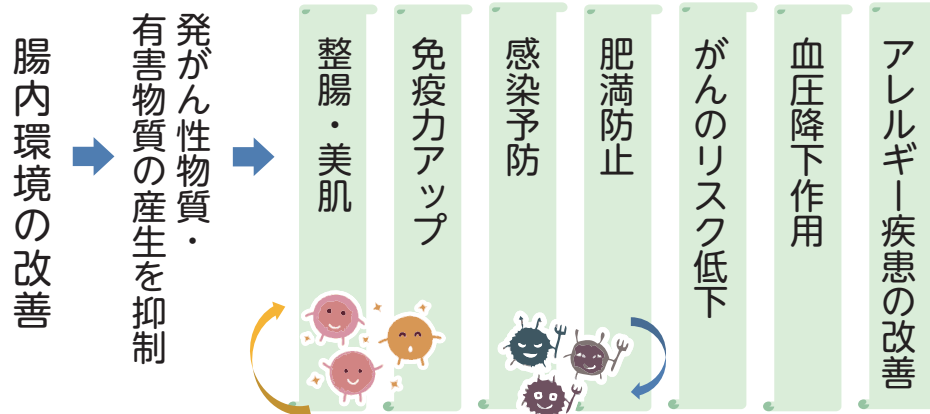
悪玉菌：腸内にある食べカスを腐敗させて硫化水素やアンモニアなどの腐敗物質を生み、ガスや悪臭のもととなる物質を作りだす (ウェルシュ菌・黄色ぶどう球菌など)

日和見菌：どっちつかずの菌で優勢な菌の味方。

※赤ちゃんの腸内環境は **99% 善玉菌**。しかし成人ではこの善玉菌が生活習慣次第で **10% 以下**に、65 歳以上では**数%~1%** 程度になることも！

腸活で善玉菌をキープしよう！

腸内環境改善による効果



腸活の方法

1. 善玉菌の摂取 (プロバイオティクス)

- **乳酸菌** (ヨーグルト・乳製品・キムチ・ぬか漬け・ピクルスなど)
 - **納豆菌**
 - **こうじ菌・酵母菌** (味噌・甘酒・醤油など)
- ※塩分に注意！摂り過ぎないように！

2. 菌の餌になる食物の摂取 (プレバイオティクス)

- **水溶性食物繊維**
(海藻類・こんにゃく・山芋・おくら・アボガド・キノコ類・もち麦・納豆など)
- **オリゴ糖**
(アスパラガス・玉ねぎ・キャベツ・ごぼう・じゃがいも・はちみつ・大豆・りんご・バナナなど)

3. 水分摂取と運動

便秘が悪いと腸内腐敗が進行し、有害物質が多く発生します。

- 朝一番にコップ 1 杯の水を！
- 1 日 **1.5L~2L** 程度しっかり水分摂取を！
- ウォーキングやストレッチなどの軽い運動でも腸の動きを活性化してくれる効果を持っています。

4. よい睡眠とストレス解消

- 睡眠時やリラックスしているときに働く**副交感神経**が消化管の動きを活発にし、腸内環境改善に役立ちます。
- ストレスが加わると腸の動きが悪くなり有害物質が体内に蓄積する原因に！自分なりのストレス解消法、リラックス法を見つけておきましょう。

