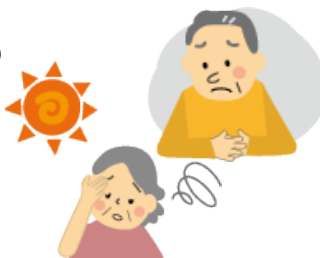


お腹の中から健康づくり～食事で腸内環境を整えよう～

季節の変わり目には体の免疫機能が低下し、体調を崩しやすくなります。腸は食べ物の消化吸収に働くのみならず、体の免疫細胞の 6 割が集中しており、腸内環境を整えることで免疫力アップが期待できます。

また、近年日本人に増加している大腸がんも、腸内環境の悪化が原因の一つとされています。腸内環境を整えるためには食事をはじめとした生活習慣の改善が大切です。



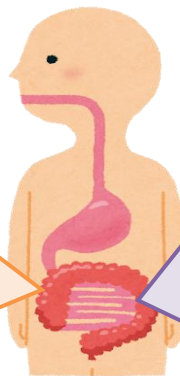
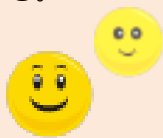
理想的な腸内環境づくりのため、腸内の悪玉菌を抑えて善玉菌を増やしましょう！

善玉菌

- * 腸の働きを整え、便秘や下痢を予防する。
- * 免疫力を高め、風邪や感染症を予防する。
- * 食べ物の消化吸収を促進する。
- * ビタミンを合成する。

<代表的な善玉菌>

ビフィズス菌、乳酸菌



悪玉菌

- * 腸内の腐敗をすすめて下痢や便秘をおこす。
- * 有害な物質を作り出す。
- * 免疫力を弱める。
- * 発がん物質を作る。

<代表的な悪玉菌>

大腸菌、ブドウ球菌



腸内環境を整えるためのポイント

①バランスの良い食事をしましょう。

肉や脂肪に偏らず、主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう。



②善玉菌を多く含む食品を取り入れましょう。

ヨーグルト、乳酸菌飲料、植物性乳酸菌を含む食品(みそ・醤油・漬物*等)、納豆等を日々の食事に適量取り入れましょう。



※高血圧や腎臓病、心臓病等がおりの方は医師の指示に従ってください。

③善玉菌の働きを助ける食品を取り入れましょう。

オリゴ糖(市販のオリゴシロップ等)や食物繊維(野菜・果物・海藻・きのこ等)は腸内で善玉菌のエサとなり、善玉菌の働きをサポートします。



食事以外では…?

*規則正しい生活を心がけましょう。

*過度なストレスを避けましょう。

*十分な睡眠をとりましょう。

*適度な運動をしましょう。

ヨーグルトの上手な取り方

乳酸菌やビフィズス菌は胃液など消化液に弱いので、生きたまま腸へ届く機能性タイプを選ぶのがよいでしょう。また、乳酸菌は腸内に定住しにくいので、毎日補給することが大切です。ただし、1日の量は適量にし、過剰にならないよう注意しましょう。

