



# ～腸活について～



学校も夏休みに入り本格的な夏となりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。  
8月は気温がピークに達する時期です。  
体調をしっかり整えて厳しい暑さを乗り切りたいですね。  
そこで今回は暑い夏を乗り切るための「腸活」についてお話しします。



## 腸活とは



▲健康な腸

腸内には善玉菌と悪玉菌が存在します。善玉菌とは乳酸菌やビフィズス菌など身体にとって良い働きをする腸内細菌で、悪玉菌とはウェルシュ菌やブドウ球菌などの身体に悪い影響を与える腸内細菌のことです。生活環境を見直し、この善玉菌と悪玉菌の腸内バランスを整えることを腸活と言います。



▲不健康な腸

## 腸活のメリット

お腹の不調を整え  
便通改善!

### 発酵食品を摂りましょう

発酵食品を摂取し腸内環境を整えることで腸の運動が活発になり、便秘や下痢などのお腹の不調を整えることができると言われています。



免疫力の向上

### 食物繊維を摂りましょう

腸は食べ物を消化吸収するだけでなく、病原菌やウイルスなどを退治してくれる「免疫細胞」が集結しています。腸内細菌のバランスを整える事は免疫細胞の活性化に繋がり免疫力が向上します。腸は最初に体内に入ってきた物から積極的に取り入れようとするので、菌の栄養になる食物繊維から先にとることは腸内細菌を強くするため免疫力の向上に繋がります。



美肌効果

### バランスの良い食事

肌荒れの原因のひとつとして、腸内環境の乱れが挙げられます。腸内環境が乱れることで便秘を引き起こし、腸内の有害物質や悪玉菌が増加。その結果、本来排便によって体外に出ていた不要物が腸内に溜まってしまい、肌のターンオーバーが乱れ、吹き出物や肌荒れを招きます。腸活を意識してバランスの良い食事を心掛けることにより美肌へと繋がります。



## 腸活の方法

### 食事面

#### 善玉菌を補う

良い腸内環境を保つためには、食事により善玉菌を増やすことがポイントになります。

#### 善玉菌を増やす食品その1

##### 発酵食品

ヨーグルト、ぬか漬、納豆、キムチ、味噌、チーズなどの発酵食品には乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が多く含まれています。



#### 善玉菌を増やす食品その2

##### 食物繊維を含む食品

海藻類、きのこ類、ゴボウ、芋類などには食物繊維が多く含まれており、善玉菌のエサとして使われるので、善玉菌を増やすことに繋がります。



#### 善玉菌を増やす食品その3

##### オリゴ糖を含む食品

大豆などの豆類たまねぎアボカドバナナなどの食品にはオリゴ糖が多く含まれており、食物繊維と同様に善玉菌のエサとして使われるため、善玉菌を増やすことに繋がります。ただし、オリゴ糖を摂り過ぎると下痢やお腹の張りを引き起こすこともあるため、注意しながら摂取してください。



### 生活面

#### 適度な運動を行う

適度な運動により腸が刺激され、便秘解消の効果が期待できます。ウォーキングやジョギング、階段の上り下りなどを日常的に心掛けて行ってください。



#### マッサージを取り入れる

お腹に少し圧をかけるようにマッサージすることで腸が刺激され、動きが良くなり便秘や排便回数、便の状態が改善されるといわれています。



#### 十分な睡眠をとる

しっかりと睡眠をとることも大切な腸活のひとつです。睡眠不足によって腸内環境が乱れてしまうおそれがあります。睡眠の質が向上することで腸内細菌のバランスが整い、エネルギー代謝や基礎代謝の向上に繋がるため、規則正しい睡眠を心がけてください。



摂取した善玉菌は腸内に長く留まることなく排泄されてしまうので、良い腸内環境を保つためには継続して腸活を行うことが大切です。

