

栄養便い



～腸内フローラを整える方法！腸活しよう～

腸内に多くの種類が存在する「多様性」というのも、整った「腸内フローラ」の重要なポイントの一つです。色々な食品を楽しんで食べることは腸内細菌の多様性を高めるため「腸内フローラ」も良い影響をもたらします。「腸内フローラ」と整える＝腸活のため大切なのは善玉菌を増やすものを積極的に摂ることです。

腸内フローラとは？ → 腸内に生息している細菌のことです。私達の腸内にはさまざまな細菌が1つの種類ごとに塊を形成して存在しており、その形態がお花畑（フローラ）のように見えることから腸内フローラという名前がついています。



腸内環境をよくするのは「食物繊維&オリゴ糖、発酵食品」

腸は栄養素を吸収する一方、病原体を排除し感染を防ぐ働きもあります。この働きを活発にするのは善玉菌です。善玉菌増やし腸内環境を整えましょう！

❁ **発酵食品** → 善玉菌（乳酸菌など）を含み継続的に食べると効果的

ヨーグルト、めか漬け、納豆、キムチ、味噌、チーズ → 塩分が多い食品もあるため注意

❁ **食物繊維とオリゴ糖** → 善玉菌のエサとなるもので、腸内で菌の数を増やします。食物繊維には水に溶ける水溶性と水に溶けない不溶性があり、どちらも便秘改善など腸に良い効果が期待できます。善玉菌の増殖に効果的なのは、水溶性の食物繊維です。



水溶性食物繊維を多く含む食品 → 野菜類（ごぼう、人参、芽キャベツ、オクラ、果物（ブロッコリー、ほうれん草）豆類（納豆）芋類（里芋、こんにゃく）海藻類、きのこ類

オリゴ糖を多く含む食品 → 野菜類（玉葱、ごぼう、葱、にんにく、アスパラガス）果物（バナナ）豆類（大豆）



<無理せずに腸活を続けるポイント>

毎食バランスよく食べるのが理想ですが、あまり厳しく義務的にしてしまうと、かえってストレスとなり「腸内フローラ」に悪影響を与えてしまいます。さまざまな種類の乳酸菌やビフィズス菌が含まれている整腸剤が無理なく「腸内フローラ」を整え、便秘や軟便を改善します。

～自律神経の乱れを整える～

自律神経には、活動しているときに活発な「交感神経」と、リラックスを司る「副交感神経」があります。つねに身体のリズムを保ってくれています。

腸の働きをコントロールしているのは自律神経です。自律神経のバランスが乱れると腸の動きも乱れ、便秘や下痢になる可能性があります。

人間は活発に動いている時間が長いと、交感神経が優越になりやすいが、加齢とともに副交感神経の働きが低下するという研究報告もあります。副交感神経を優勢にするためには、しっかり休みととる、リフレッシュのために軽い運動をすると良いでしょう。



解消法① 睡眠不足の解消

寝ている間は、副交感神経が優越になるため、睡眠不足になると自律神経の乱れに直結し腸の動きも乱れがち。交換神経の影響が強くなると熱器が悪くなったり、睡眠の質が低下。睡眠時間を長くとるのでなく、寝る前からハーブティーを飲んだり本をよんだりして心地よく眠れる状態をつくっておくことも効果的です。ホットミルクも効果的です。

解消法② 疲れ・ストレスの解消

自律神経を乱れさせる原因は、体と心の疲労が大きくかかわっています。スマホの見過ぎによる眼精疲労、働きすぎ、ストレスなどによる精神的な疲労は不眠となり、自律神経に悪影響を及ぼします。ストレスを発散する方法を見つけたり、深く息をすったり吐いたり、体の力を抜いてリラックスできる時間を作りましょう。

