

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

からだ Plus

プラス



腸内環境を整える



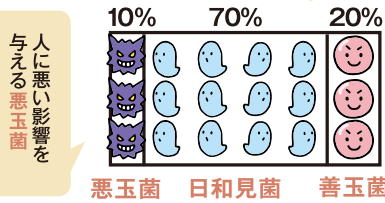
腸内環境を整える

腸内細菌は『もう一つの臓器』と呼ばれ、重量は1人約1.5kgあり、健康に大きな影響を与えることが分かってきました。生活習慣を見直して、“おなかの中からスッキリ”を目指しましょう。

腸内細菌って？

健康的な腸内細菌は、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が優勢であり、その他の菌ができるだけ劣勢である状態です。

善玉菌と悪玉菌のうち優勢な方へなびいて働く日和見菌



腸内細菌は流動的。食べ物などによって菌の割合が大きく動きます。

善玉菌の働き 1 2 3

1 腸内を酸性にする

乳酸や酢酸を作って腸内を酸性にし、3つの好影響をもたらします。

- 1 悪玉菌の増殖を抑える
- 2 腸の運動を活発にする
- 3 食中毒菌や病原菌による感染の予防と腐敗物の産生を抑制する



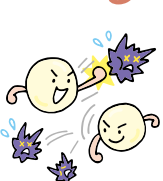
2 栄養素を作る

善玉菌がビタミンを作ります。また、食物繊維を発酵して、エネルギーとなる短鎖脂肪酸を生成します。



3 免疫を高める

善玉菌の代謝産物が、粘膜免疫を高めます。



お腹の不調、全身に影響を及ぼす

下痢・便秘
 お腹が不調の初期症状

悪玉菌が活発になる

アンモニアやアミンなどの腐敗物や有毒ガスが発生

おならや便が臭う

腸の粘膜の毛細血管を通じて、血液に入る

全身にまわる

皮膚から皮脂や汗に混ざり排出され肌荒れをおこすなど、全身に影響を与える

豆苗ときのこのナムル

簡単! 麹菌と食物繊維が一緒にとれるレシピ



材料 (2人分)

- しいたけ 大2個 (50g) <A 調味料>
- まいたけ 1/2袋 (50g)
- エリンギ 2本 (60g)
- 豆苗 1/2袋 (50g)
- 塩麹 小さじ1
- おろしにんにく 小さじ1
- すりごま 小さじ1
- アマニ油 大さじ1

作り方

- しいたけとエリンギは石づきをとり、一口大に切ります。まいたけは大きめに割きます。
- ①のきのこをオーブントースター(700W)で焼き色がつくまで(7分程)焼きます。
- 豆苗は根元を取り除き、半分に切っておきます。
- ポリ袋に②と③を入れ、調味料Aを加えてよく揉みます。冷蔵庫で20~30分寝かせて、味を馴染ませます。
- 器に盛りつけて、できあがり。

ひとり分あたりの栄養価

エネルギー
92
 kcal

塩分
0.5
 g

食物繊維
3.3
 g

※塩分は食塩相当量をあらわしています

整えるには？

腸内環境を整える重要なポイントは、腸内での善玉菌の割合を多く保つことです。腸の状態がよくなると悪玉菌は住みづらくなり、反対に善玉菌は快適に働けるようになります。

食事

過食や肉食、過度な偏食は腸にストレスを与えます。栄養バランスの良い食事を、規則正しくとり、腸に優しい食生活を心がけましょう。

腸内に有益な菌を届ける

乳酸菌
ビフィズス菌
納豆菌

善玉菌に栄養を与える

食物繊維
オリゴ糖

ビフィズス菌を増殖させる

ラクトフェリン

排便リズムをつける

朝食を食べる

腸をきれいにする

食物繊維

乳酸菌

ヨーグルト、キムチ、ぬか漬けなど



納豆菌

納豆



食物繊維

野菜、海藻、果物、きのこ



食べる習慣をつけるのが難しい場合は、サプリメントの利用もおすすめです



運動

適度な運動は、体の振動や筋肉の動きで腸内の便の動きをサポートします。また、排便には下腹部の筋肉が大切です。

軽めの腹筋

①

仰向けに寝て
手は自然に下ろします。



②

息をはきながら
足をゆっくり上げます。
3秒キープ



5回ほど繰り返す

③

息を吸いながら
足をゆっくり下ろします。



※きつい場合は少し膝を曲げましょう
※ゆっくりと、反動をつけずに行います



散歩



ラジオ体操



ストレッチや
ヨガ

寝る30分前に軽い運動をすると、よい眠りにも繋がります

睡眠

睡眠不足は体内時計を狂わせるだけでなく、腸を司る自律神経を乱します。その結果、腸内環境も悪影響を受けてしまいます。



口腔ケア

歯周病の原因菌として知られるジンジバリスが、食事や唾液と一緒に腸に送り込まれると、腸内細菌バランスを乱し、腸のバリア機能を低下させます。



ストレス解消

緊張するとお腹が緩くなるなど、脳と腸は影響しあっています。ストレスは仕方のないものと受け入れて、うまく折り合いをつけて過ごしましょう。



薬

抗生物質は、悪い菌と一緒に良い菌まで殺してしまい、善玉菌が減少します。すると、腸内細菌バランスが崩れて、下痢や便秘などお腹の不調が起きやすくなります。抗生物質が出された場合は、医師・薬剤師の指示に従い、用法・用量を守りましょう。





MEDICAL
SYSTEM
NETWORK
GROUP



取り扱い薬局