



ふじみん REPORT

2021 vol.24

最近良く聞く「腸活」って何？

腸活とは腸内フローラと呼ばれる腸内環境をバランスよくととのえることをいいます。私たちの体は食べるもので作られています。腸はその食べ物から栄養素を吸収する器官です。そのため、私たちが普段口にするもの、つまりは食生活が腸活の重要な要素なのです。

【腸内環境を整えるメリット】

- 便秘になりにくい
- 下痢になりにくい
- 免疫力が上がる
- 太りにくくなる

忙しい毎日で、食生活が乱れていませんか。たんぱく質や脂質の多い食生活などは腸内の悪玉菌を増やす一因になりえます。ストレスのない程度に、ご自身の食生活を意識することを心がけてみましょう。



腸内環境を整えるためにはどうすればいい？

食生活を工夫しよう

腸内の善玉菌を増やすためには？

- 1、善玉菌を直接摂取する
 - 2、腸内で善玉菌を増やすことができる食品を食べる
- という2通りの方法があります。

乳酸菌やビフィズス菌は善玉菌の仲間なので、乳酸菌やビフィズス菌などが入っている食品を積極的に摂取するようにしましょう。

注意

乳酸菌やビフィズス菌は一定期間しか腸に留まっていることができないといわれています。そのため、継続的に食べ続けることが大切です。また、腸内で善玉菌を増やすことができる食品を積極的に食べることも重要です。

善玉菌を増やすために有効なのは、オリゴ糖や食物繊維が含まれた食品を食べることです。

食物繊維が豊富に含まれている食品



オリゴ糖が豊富に含まれている食品



生活習慣を見直そう

適度な運動とストレスを貯めないようにすることは善玉菌を増やし、悪玉菌を増やさない効果が期待できます。

適度に体を動かす習慣を身につけておきたいですね。

また、睡眠不足やストレスも腸内環境を乱す大きな原因だといわれています。

睡眠不足やストレスは腸の環境と密接に関係がある自律神経のはたらきを乱してしまうからです。リラックスした状態で十分な睡眠をとり、ストレスをなるべく発散させるようにしましょう。