

# 3月 おいしいえいよう

春の訪れと共に花粉の季節になりました。花粉症に悩まれる方も多いかと思えます。花粉症を始めアレルギーの対策には腸内環境を整えることも大事です。私たちの体には健康を維持するために免疫機能が備わっており、その約70%が腸に集中しています。



## 腸内環境とは・・・

腸の中には、数百種類、数百兆個、総重量約1kgもの腸内細菌が生息しています。それらは次の3種類に分けることができます。

- ①善玉菌  
腸の持つ働きを引き出すために必要な腸内細菌が善玉菌。乳酸菌やビフィズス菌など。この菌の割合を高めることが健康状態を良好にすることに繋がります。
- ②悪玉菌  
善玉菌の天敵ともいえる腸内細菌です。大腸菌、ウェルシュ菌など。この細菌が多くなると腸の働きが悪くなり、心身に不調をきたしやすくなります。
- ③日和見菌  
普段は良いことも悪いこともしないが、強い方の味方になります。つまり、腸内環境が良くなれば善玉菌に、悪くなれば悪玉菌に協力するように働きます。

### 健康な人の腸内細菌の割合は

善玉菌 20%、悪玉菌 10%、日和見菌 70%

このバランスが重要です。

免疫アップ、美肌、  
肥満防止  
血液サラサラなど



肌荒れ アレルギー、  
便秘、イライラ、  
風邪をひきやすいなど

## 腸内環境を整えるには・・・

規則正しい生活

排便習慣をつける

ストレスをためない

まずは食生活を見直してみましよう。

### ◎高タンパク質・高脂肪な肉類を摂り過ぎない。

高タンパク質・高脂肪の食事は、悪玉菌が増える原因になります。悪玉菌は、動物性のタンパク質が好物なので、肉類は摂りすぎに注意することが大切です。また、脂肪は消化不良を起こし、下痢になる可能性もあります。

### ◎水分を多く摂るように心がける。

水分不足は、便秘の原因の1つとして挙げられています。腸内に便が長く留まると、悪玉菌の温床や有害物質発生の要因となるので、1日にコップ8杯程度、水を飲むようにしましょう。

### ◎発酵食品・食物繊維を意識して多めに摂取する。

発酵食品は、腸内細菌の栄養源です。食物繊維は善玉菌の増加を助け、腸内において水分を吸収するので、便を軟らかくしてくれます。特に、大豆・ごぼう・さつまいも・玄米などがお勧めです。この時、オリゴ糖と一緒に摂取すると、より効果が期待できます。バナナ・きな粉・たまねぎ・にんにくなど、オリゴ糖は発酵食品に含まれる乳酸菌のエサとなります。

### ◎できるだけ決まった時間に食事をする。

不規則に食事をすることは、自律神経を乱す原因になります。自律神経は免疫システムを機能させるために欠かせない存在なので、できるだけ毎日決まった時間に食事をするよう心がけましょう。

### ◎朝食をしっかりと食べる。

朝食をしっかりと食べることで、体温を上昇させ、免疫力を高めてくれます。さらに朝の段階で腸に刺激を与えることによって、便意が生じやすくなります。

### ◎極度の食事制限ダイエットはしない。

ダイエットのために極度に食事を制限することは、便秘の慢性化につながります。たとえダイエット中であっても、できるだけ発酵食品や食物繊維の多い食品を食べるようにしましょう。

腸内環境を整える方法として、適度な運動も有効です。軽い腹筋やウォーキングなどの有酸素運動を取り入れましょう。腹部へのマッサージは、腸の動きを促進してくれます。また、日頃からストレスをためないことも大切です。