



# 7月 おいしいえいよう

腸内環境について考えたことはありますか？  
腸内環境が整っているかどうかで健康に影響が出てきます。

## 腸内環境とは何ですか？

腸内には 1000 種類以上もの腸内細菌が生息しています。  
体に良い影響を与える「善玉菌」、悪い影響を与える「悪玉菌」、  
善玉でも悪玉でもない「日和見菌」の3つに大きく分けられます。  
一番多いのが日和見菌で、これは善玉菌と悪玉菌の優位な方に  
傾くため悪玉を増やさないのが大切です。  
食事や運動、睡眠などの影響で変化してしまいます。



## 腸内環境がよいとどんなメリットがあるのでしょうか？

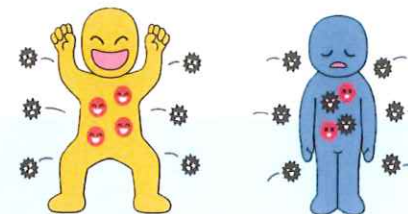
腸は私たちの体を病原菌やウイルスから守る免疫の一大基地です。この基地には「**腸管免疫**」という免疫システムが備わっており、私たちが健康な毎日を送れるよう、病原体の発見や情報伝達、病原体そのものへの攻撃などの役割を果たしています。

## 悪いとどんなデメリットがあるのでしょうか？

悪玉菌の出す有害物質により腸管が麻痺し、大腸の蠕動運動を鈍くしてしまつて、弛緩性便秘になりやすいです。逆に下痢になってしまうこともあります。有害物質を早く排出しようとして蠕動運動が活発になりすぎるからです。

### 肌荒れやニキビ

善玉菌は消化や吸収を助ける役割があり、肌を含む体全体の調子を整えますが、悪玉菌は腸の働きを低下させ肌や体にも悪影響をあたえます。日和見菌は善玉菌が優位の時はよい働きをしますが、悪玉菌が優位になると悪い働きをしてしまい、肌荒れの原因になります。



## 免疫力の低下

腸には全身の免疫細胞の7割が集まっています。  
そのため腸内環境が悪化すると腸管免疫の機能が弱まってしまい、病気にかかりやすい体になってしまうことにつながります。

## どうすれば腸内環境が良くなりますか？

### 食生活を見直す

腸内環境を整えるには { 善玉菌のエサとなる食物繊維を多くとる。  
善玉菌そのものである発酵食品を摂る。

食事を抜いたり、夜中に食べたり不規則だと腸に負担がかかります。

### 自宅での食事で

- ご飯を炊くときに、水溶性食物繊維が豊富な大麦をプラスする。
- 漬物やキムチなど、保存のきく発酵食品を冷蔵庫に常備
- 熱に強い納豆菌。納豆は炒めものなどの料理にアレンジするのもよい
- 間食や食後のデザートにヨーグルトをチョイス。リンゴや柑橘類のジャム、はちみつをかけるのがおすすめ



### 外食&中食で

- 選ぶなら野菜が多いメニューや和定食がよい
- 食事に味噌汁をプラス。わかめなどの海藻類が入った味噌汁がおすすめ
- サラダのドレッシングは玉ねぎを使ったドレッシングをチョイス
- コンビニでランチを買うなら、もずくやひじきの煮物、きんぴらごぼうなどの副菜をプラスして



### 適度な運動をする

腸の筋力が低下するを便秘の原因になります。ウォーキングや腹筋運動など取り入れましょう。

### リラックスする時間を作る

副交感神経が優位な時に腸の働きが活発化します。  
しっかりと睡眠をとり、音楽を聴いたり湯船につかるなどリラックスする時間を作るようにしましょう。

