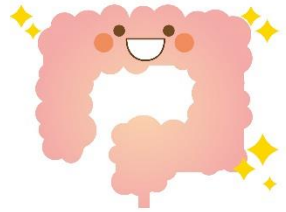
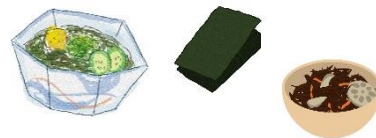


Let's 腸活！腸内環境を整えましょう

体と心を健康に保つためには、腸内細菌がしっかりと働けるように、腸内環境を整えることが大切！どのような方法があるのか、ご説明いたします。



水溶性食物繊維をしっかり摂る



腸内細菌の中でも、主に有益なはたらきをする細菌が好む、食物繊維。特に、水に溶ける性質の「水溶性食物繊維」を好みます。野菜には「不溶性食物繊維」が多く含まれるため、毎食、水溶性食物繊維を含む食材も合わせて食べましょう。

水溶性食物繊維を多く含む食材

日本人の腸と海藻は相性が良いそうです。

もち麦、海藻(わかめ、のり、ひじき、もずく、とろろ昆布 等)、果物(いちご、みかん、りんご等)

※ 極端に多く摂ることは止めましょう。 ※ 果物は1日1回適量としてください。

脂肪、塩、砂糖はほどほどに



腸内環境を悪化させる腸内細菌は、動物性脂肪や砂糖、人工甘味料を好みます。また、塩のとり過ぎは、血圧上昇を抑える乳酸菌などの腸内細菌が減ってしまいます。

十分な睡眠を

夜型生活による体内時計の乱れは腸内環境の悪化を引き起こします。人間同様、腸内細菌にも規則正しい生活が大切です。



適度な運動を

運動をすると血流がよくなって蠕動運動も活発になります。早歩きなど軽い運動でOK！1日30分を目安に習慣にしましょう。



これはNG

- ストレス・・・自律神経を介して腸に伝わり、蠕動運動を妨げて下痢や便秘を引き起こし、腸内環境が悪化します。
- お酒の飲み過ぎ・・・大腸菌などのいわゆる腸内環境を悪化させる細菌が増えます。

食生活を改善すると腸内環境は2週間ほどで変わり始めるとされています。

出来ることからコツコツと続けましょう！

