



加地薬局かわら版

2013年4月



腸内環境を整えよう

私たちの健康と腸内の環境は深くつながっています。

腸は毎日の食べ物や飲み物など栄養を吸収してくれる大切な場所です。また腸は、体内の内側にありながら外界と直接接しているという特徴があり、体に良いものと悪いものを区別し、有害なもの（細菌やウイルスなど）は排除するという体を守る大きな役割があります。この腸内の免疫と腸内細菌は密接な関係を持っています。

とっても大事な腸内細菌



人の腸の中には約 500 種類の、100 兆個の細菌が住み着いており、「腸内細菌」と言われています。腸内細菌の種類は大きく善玉菌と悪玉菌に分けられます。

<p>善玉菌</p>	<p>乳酸菌、ビフィズス菌（ビフィズス菌は腸内細菌の主役。乳酸菌の 100 倍以上住んでいます）など。 腸内の病原菌をやっつけたり、免疫力を高めてくれます。 食べ物の消化吸収を促進し、蠕動運動を促進してくれます。</p>
<p>悪玉菌</p>	<p>大腸菌、ウェルシュ菌、バクテロイデスなど 腸内をアルカリ性にし、腸内を腐敗させたり毒素のある有害物質を作り出します。 体の抵抗力を弱め、下痢や便秘を引き起こします。</p>

これらは非常に大切な腸内細菌ですが、常に一定ではなく、様々な要因（食事内容やストレスなど）で変動します。近年、日本人の食生活などは大きく変化し、これにより腸内細菌のバランスが乱れ、腸の免疫の乱れにもつながっていると思われるかもしれません。腸内細菌を健全な状態にすることは、健康を維持していく上で大変重要です。善玉菌を多くし、日々、腸内細菌のバランスを整えてあげる必要があります。

腸内環境を改善しよう

① 植物性食品（野菜など食物繊維の多い食品）を多くとりましょう。

動物性脂肪多く含む食品の食べ過ぎは悪玉菌が増える原因になります。

適度な食物繊維は便通を促し、腸内環境改善になります。

※食物繊維の多い食品：ひじき、わかめ、インゲン豆、大豆、ごぼう、ブロッコリーなど



② 発酵食品（ヨーグルト、納豆など）を多くとりましょう。

乳酸菌、酵母菌などを多く含むものを積極的にとりましょう。（ヨーグルト、味噌、納豆など）

ヨーグルトはビフィズス菌をはじめとする乳酸菌などが豊富です。**ビフィズス菌は加齢とともに減ってくると言われています。**最近ではトクホ（特定保健用食品）表記のヨーグルトも多数ありますので利用してみても良いと思います。

野菜ジュースにヨーグルトを取り入れてみませんか・・・



～簡単キャロットジュース♪～

人参 50g、リンゴ 1/2 個、プレーンヨーグルト 1/2 カップ、ミルク 1/2 カップ
はちみつ大さじ 1 をミキサーにかけるだけ！



③ ウォーキング等で運動不足を解消しましょう。

お腹の腸を支えている筋肉を鍛えることが大切です。

便秘などで排泄がたまると食べ物に含まれる添加物などの影響で腸内の腐敗がすすみます。

排便機能を高めるため 30 分から 1 時間くらいのウォーキングを目指しましょう。

