

道民の健康情報 “腸活”で健康維持



「腸活」という言葉を聞いたことがある方は多いのではないのでしょうか？腸活とは腸内環境を整えて腸が持つ本来の力を取り戻すことであり、一言で言うと腸内環境を整えることです。私たちの腸内には約500～1,000種類、約100兆個もの細菌が存在し、これらの様々な細菌がバランスをとりながら腸内環境を良い状態にしています。また、腸には病原菌から身体を守る免疫細胞の約70%が存在し、免疫力を高める機能があることも分かっています。さらに、腸と脳とは多数の神経細胞でつながり、お互いに影響を与え合う「腸脳相関」の関係にあります。つまり、腸が好調だと身体全体に良い影響を与え、逆に調子が悪い時の悪影響も身体全体に及びます。

腸活の3本柱は「食事」「睡眠」「運動」です。

【食事】発酵食品と食物繊維は積極的に摂取！

発酵食品：納豆、キムチ、味噌、ヨーグルトなどにはさまざま善玉菌が含まれているため、腸に良い影響を与えてくれます。

食物繊維が多く含まれる食品：根菜類、豆類、イモ類、海藻類、キノコ類などは腸内で菌数を増やす助けになります。



【睡眠】質の良い睡眠をとり自律神経を整えよう！

睡眠直前のパソコンやスマホはブルーライトが脳を刺激し「メラトニン」生成を妨げるので控えましょう。



【運動】ウォーキングや足上げエクササイズ、腸のマッサージを取り入れよう！

筋肉を鍛えることで血行がよくなり、胃腸や脳に酸素と栄養素が行き届きやすくなります。



できることから始め
自分にあった“腸活”で
健康を維持しましょう



【広報出版委員会 記】