

からだ

Think about health

向き合う



こむろ ともこ
小室 朋子
笠間市立病院 看護師

「腸活」のすすめ

やわらかな日差しが快い季節となりました。4月は入学式、入社式など行事が盛り沢山ですね。そのような忙しい日々の中でも健康に過ごすにはどうしたらよいのでしょうか。今回は腸のすばらしいしくみのお話しをします。

腸の働き

腸は食べ物を消化して吸収する働きがあります。それだけではなく腸には腸管神経があり脳に次ぐ数になります。腸の働きは脳がすべてを支配しているのではなく、腸が自ら判断をする機能も持っています。腸は免疫にも関わりがあり、免疫細胞の6割が腸に集まっています。悪い細菌、ウイルスから身体を守ってくれています。「腸活」とは腸内の環境を良い状態に整えることをいいます。腸内の環境を左右するのが腸内細菌です。

腸内細菌とは

腸内細菌は私たちと共に暮らし、食べ物から得る栄養素をもとに発酵することで増殖している細菌です。多くの代謝物を生成することで、身体の機能に影響を与えています。腸壁の粘膜に生息していて、花畑のように見えることから腸内フローラ（腸内細菌叢）と呼ばれます。腸内細菌は善玉菌、日和見菌、悪玉菌の3つに分類されます。善玉菌が優勢であれば日和見菌は味方をして健康な状態を維持することができます。反対にバランスを崩すと日和見菌は悪玉菌に味方をするので

身体の不調がでることになります。身体の不調としてでる症状が便秘、下痢、肌荒れなどです。

腸内の環境を良い状態にするために

善玉菌が多い腸内フローラを整えることが大切です。腸内環境は年齢とともにバランスが崩れやすくなります。環境に大きな影響を与えるのが食事です。善玉菌は野菜や果物が好物です。悪玉菌は高脂質やカロリーが高い偏った食事が好物です。腸内細菌は食べ物をエサとして生きています。つまり食事が良くも悪くもする相手になります。

健康な腸に味方するといわれる食品

- ① 発酵食品（悪玉菌の増殖を抑える）ヨーグルト、味噌、納豆など
 - ② 水溶性食物繊維（水分を引き込んで便を軟らかくする）野菜、果物、もち麦など
 - ③ オリゴ糖（乳酸菌を増やしお腹の調子を整える）バナナ、はちみつ、玉ねぎなど
 - ④ EPA・DHA（酸化作用でがん予防にも効果）青魚、鮭、アマニ油など
- 食物繊維をとり過ぎるとお腹が張って調子が悪くなる方もいますので、自分の体調に合った方法で無理せずに行っていくことが大切です。「腸活」は食事だけでなく、適度な運動を取り入れるとより効果的です。健やかな身体づくりにお役立てください。

問い合わせ 笠間市立病院 TEL0296-77-0034

「私に、家族に、ぴったりの保険」に入ろう!

笠間市住吉1364-1(伊勢甚友部スクエア内)

☎ 0120-650-121

🧩 やさしい保険プラザ

友部スクエア店

No.1
人気の保険は?

💡
必要な保険は?

📄
いろいろな保険会社を比較したい!



フェイスブックもご覧ください