



フレンド栄養学 - 内側からキレイに！腸活編 -

人の免疫力の約70%は腸粘膜と腸内細菌によって作られています。そんな免疫力の要である腸に負担がかかると腸内細菌が減り免疫力もダウンし、様々な身体の不調に原因に…今回は腸を活性化させる習慣や食事について一緒に学んでいきましょう！

腸活とは？

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す。つまり「**腸内フローラを整える**」ということ。腸は心身の健康と深いかわりがあると言われていたほど重要な臓器で、最近では健やかな毎日を過ごすために大切だと広く認知されるようになりました。

腸内フローラを整えよう！

腸内フローラとは…

腸には3つの腸内細菌があり、体に良い働きをする**“善玉菌（乳酸菌・ビフィズス菌）”**体に悪い働きをする**“悪玉菌（大腸菌・ウェルシュ菌）”**どちらにも属さない**“日和見菌”**が存在します。日和見菌は腸内の善玉菌・悪玉菌の多い方に味方をするので、善玉菌を増やし悪玉菌を増やさないことが重要です。

この3つの菌のバランスが崩れると免疫力が低下して便秘や下痢、肌荒れやアレルギー、慢性的な身体の不調など、さまざまな体調不良を起こしやすくなります。

2:7:1 が腸内ベストバランス！



(ビオフェルミン製薬 HP 参照)

また理想的な腸内フローラを整えるには、**善玉菌を含むものと善玉菌のエサとなるものを合わせて摂る**ことでより効果を期待できます。

善玉菌とエサをセットで摂って、より効果的に腸活しましょう！



(ビオフェルミン製薬 HP 参照)

腸活を手助け！食事ポイント

＼積極的に摂りたい！／

発酵食品：乳酸菌やビフィズス菌、酵母菌、麹菌などの善玉菌が含まれています。

毎日一定量を継続的に食べるとより効果的だとされています。

(例) ヨーグルト、ぬか漬け、納豆、キムチ、味噌、チーズ



＼善玉菌のエサになる！／

食物繊維・オリゴ糖：善玉菌のエサとなる「食物繊維」と「オリゴ糖」は腸内で善玉菌を増やす助けになります。食物繊維には便秘改善など腸にうれしい効果が期待できます！善玉菌の増殖に特に効果的なのは「水溶性」食物繊維といわれています。

(例) 食物繊維

野菜類(ごぼう、にんじん、キャベツ)
いも類(さといも、こんにゃく)
海藻・きのこ類
果物

(例) オリゴ糖

野菜類
(玉ねぎ、アボカド、にんにく、アスパラガス)
果物(バナナ、りんご)
豆類(大豆、きな粉)



明日から実践できる！腸活習慣

・朝起きてからコップ一杯の水を飲む

朝目覚めてからコップ一杯の水を飲むことで腸が刺激され蠕動運動を促進します。眠っていた腸が動き出すことで自然なお通じが期待できます。冷えたお水は胃がびっくりしてしまうので常温の水か白湯がおすすめです。

・食事をするときはよく噛んで

実は、便秘の人は噛む回数が少ない傾向にあるといわれています。また忙しくて食事をする時間が短い人や早食いの人は、噛む回数が少なくなっているかもしれません。

噛む回数を増やすことで唾液の分泌を増やし胃腸での消化をスムーズにできるにすることが大切です。ひとくち 30 回が理想と言われていますが、まずは普段の噛む回数にプラス 10 回を意識してみましょう！

いつもの+10!



・腸を温める

腸を温めることで腸の働きが活発になります。温かい飲み物やスープで内側から、おなか周りが冷えやすい人はカイロや湯たんぽで日常的に温める習慣をつけてみましょう。

おすすめ!



毎日の手軽な体調管理に!

**ボディメンテ
ドリンク**

乳酸菌
B240

こだわりの
電解質
バランス

植物由来の乳酸菌で日々の健康管理をサポート



乳酸菌を効率よく摂って善玉菌を増やそう!