



腸内環境が健康の鍵! 腸の健康を考えましょう

季節の変わり目は、気温の変化が激しく、また春は特に環境の変化に直面することも多いため、なにかと体の不調が現れやすいもの。不調の現れ方は人によってさまざまです。免疫力が落ちて風邪などをひいてしまうこともあれば、食欲不振や体のだるさ、肌荒れや便秘などに現れることもあります。

今回は、私たちの体の最大の免疫器官といわれる、「腸」の健康について考えてみましょう。腸内環境を整えて、病気やストレスに負けない体づくりを目指しましょう!

腸内環境と健康の関係

腸の働きといえば、消化機能が一般的によく知られています。食べた物を消化・吸収して、不要なものを便として体外に排泄するこの働きは、私たちの生命活動の存続にかかわる、とても重要なものです。

そしてもうひとつ、腸の重要な役割といえるのが、免疫機能です。腸には6〜7割の免疫細胞が集中しているといわれ、さらに腸内に存在する1000兆個もの腸内細菌が免疫細胞の働きを助け、有害な物質が体の中に摂り込まれないよう守ってくれているのです。

腸は、こうした働きを独自の判断で機能させており、脳からの指令を必要としない唯一の臓器でもあります。そのため、腸は「第二の脳」とも呼ばれています。

実際、腸には脳に匹敵するほどの神経が張り巡らされており、脳とは密接な相関関係を持つています。たとえば、緊張するとお腹が痛くなったり下痢になったりした経験はありませんか?これは脳が受けたストレスが腸に伝わり、腸の働きが低下することによって生じてい



主な腸内細菌の種類と働き

善玉菌	消化・吸収を促進し、免疫力を高めるなど、健康維持や老化防止といった体によい影響をもたらす。
乳酸菌	<ul style="list-style-type: none"> ・ビタミンの合成 ・消化・吸収を助ける ・感染防御 ・腸内を酸性にする
ビフィズス菌	
納豆菌	
悪玉菌	腐敗を進めたり、発がん性物質や有害物質をつくりだしたりして、便秘や肌荒れ、免疫力の低下を招き、また病気の引き金となったりする。
ウェルシュ菌	<ul style="list-style-type: none"> ・腐敗の促進 ・毒素の発生 ・発がん性物質の生成 ・ガス発生
ブドウ球菌	
大腸菌	
日和見菌	腸内環境が整っているときはおとなしいが、免疫力が落ちていたり腸内の悪玉菌が強くなったりすると悪い働きをする。腸内細菌の約70%を占め、もっとも多い。
バクテロイデス	腸内環境の状態により、よい働きも悪い働きもする
ユウバクテリウム	
連鎖球菌	

腸を健康にするための4ヶ条

腸内環境を整えるための大きなポイントは、腸内細菌の善玉菌を活性化させることと、腸に悪影響を与える生活習慣を見直すことです。腸を健康にするための4ヶ条をご紹介します。

1、腸にやさしい食事

肉類など、タンパク質や脂肪を多く含むものは、腸内の悪玉菌が好む食事でもあります。できるだけ肉類を控えめにし、食物繊維や発酵食品の摂取をおすすめします。食物繊維はお通じをよくする働きがありますし、発酵食品には乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれており、腸内環境を整えてくれます。

2、生活のリズムを整える

不規則な生活は、自律神経のバランスを崩し、免疫力の低下を招きます。規則正しい生活を心がけ、質のよい睡眠をとるようにしましょう。毎朝きちんと朝食を摂ることは、胃腸の働きを促進するという効果があります。

3、ストレスをためない

ストレスをためると、腸の働きにも悪い影響が生じてしまいます。腸は副交感神経が優位な状態で活発になりますので、ストレスを上手に発散して、リラックスできる時間をつくるのが大切です。

4、適度な運動

運動不足によって筋力が低下すると、腸のぜんどう運動が弱まり、便秘の原因となってしまいます。ただし、激しすぎる運動は交感神経を興奮させるため逆効果です。ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめです。



お酢のパワーで腸内環境を整えましょう。



お酢の健康効能が改めて注目されています!! ジュースのように飲みやすいものや、栄養素を含んだものなど、さまざまな種類があります。

りんご黒酢&くろず飴

お酢の臭いは人間の味覚を刺激し、食品の消化吸収を高めます。また腸の働きを良くし、殺菌力により腸内環境が改善され、便秘などに効果があるといわれています。