

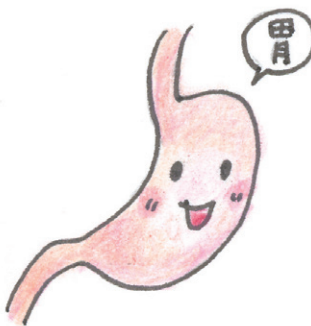


丈夫な胃腸は、健康への第一歩!

胃腸は、日ごろの生活習慣を反映し、症状が現れやすい臓器です。胃もたれ・胃痛・便秘・下痢などの身近な症状は、つい放置してしまいがちですが、わずかな症状が病気になることもあるため、軽視は禁物です。毎日を楽しく健康やかに過ごすために、胃腸の健康について考えてみましょう。

胃の機能と働き

胃は、食道と十二指腸につながる臓器で、食べた物を消化する役割があります。空腹の時は細長くしぼんでいますが、食べ物や飲み物が入ると1.2〜2.5リットルほどの大きさに膨らみます。また、胃粘膜からは胃液(胃酸)が分泌され、食べた物を消化します。主な胃の働きとしては、①食べた物を一時的に蓄える。②ぜん動運動と胃液の働きにより、食べた物を消化しやすいよう、粥状にする。③食べ物と一緒に入り込んだ細菌を、胃液によって殺菌する。④消化酵素の働きにより、たんぱく質を消化する。⑤アルコールの一部を胃粘膜から吸収する。ということが挙げられます。



胃をいたわる生活習慣のすすめ

胃は、消化の第一段階を受け持つ大切な臓器である一方で、傷つきやすい臓器でもあります。暴飲暴食はもちろん、心配事や過労などのストレスによって不調が起きることもあります。無理なく胃をいたわるために、次のことを心掛けましょう。

①よく噛み、腹八分目を心掛ける

②塩分を控える しょしょく不十分な食べ物や、食べすぎ・飲みすぎは胃に負担をかけます。塩分の多い食事は、胃に負担をかけるだけでなく、胃炎や胃潰瘍、さらには胃ガンといった病気を引き起こすこともあります。

③過度の飲酒に注意 少量のアルコールは血液循環を盛んにし、胃の働きを活発にすることも認められていますが、過度の飲酒は、胃の粘膜を傷つけます。

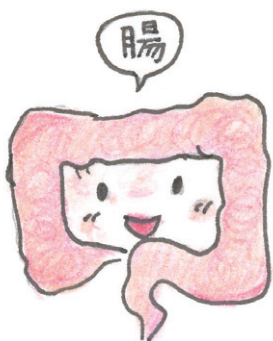
④適度な運動 運動によって、全身の血液循環を促進し、胃の消化機能を高めます。ただし、過激な運動は胃に負担をかけることもあるため注意が必要です。

⑤十分な睡眠をとる 睡眠不足は神経のバランスを崩し、胃の運動や胃液の分泌機能を乱れさせます。

⑥禁煙を心掛ける 喫煙は呼吸器に害を及ぼすだけでなく、胃の血行を阻害し、胃炎や胃潰瘍を引き起こします。

腸の機能と働き

腸は、大きく小腸と大腸の2つに分けられます。小腸は、長さ6メートルを超える筋肉の管で、消化管の約8割を占めています。胃や十二指腸で消化された食べ物は、小腸でさらに分解され、体内に栄養分が吸収されます。また小腸の内側には、体内の免疫細胞の50パーセント以上が集中しており、外部から侵入する細菌やウイルスを排除しています。大腸は、全長1.5メートルほどの管で、水分やミネラルを吸収し、便をつくる働きをしています。



健康の要、「腸内フローラ」とは

近ごろ耳にする「腸内フローラ」とは、私たちの腸内に存在する多様な細菌の様相を指す言葉です。腸内でビフィズス菌や乳酸菌に代表される善玉菌が増えると、美肌効果や肥満予防、免疫力強化などの効果が期待できます。反対に、大腸菌などの悪玉菌が増えると、便秘や肌荒れ、疲労といった不調を引き起こします。

腸内環境を整えるには、腸内の善玉菌を活性化させること、腸に悪影響を与える生活習慣を見直すことが大切です。健康な腸を維持するためのポイントをご紹介します。

①腸に優しい食事 腸内の悪玉菌は、たんぱく質や脂質の多い食事を好みます。肉類は控えめにし、便通を促す働きのある食物繊維や、善玉菌を多く含む発酵食品を摂るようにしましょう。

②生活リズムを整える 不規則な生活は、自律神経のバランスを崩し、免疫力低下につながります。規則正しい生活、質の良い睡眠を心掛けましょう。

③ストレスを溜めない 過度のストレスは、腸の働きに悪影響を及ぼします。腸が活発に働くのは、副交感神経が優位な状態の時です。上手にストレスを分散し、リラックスできる時間を作りましょう。

④適度な運動 運動不足により筋力が低下すると、腸のぜん動運動が弱まり、便秘の原因になります。ウォーキングなどの有酸素運動がお勧めです。

胃腸の健康を考えることは、生活全般を見直し、全身の状態を良好に保つことでもあります。少しずつ、出来ることから見直してみましよう。また、心配な症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

今年の暑さ対策はバッチリですか？

日差しが強くなるにつれ、熱中症や疲れが出やすくなる時期です。健康サポート商品を上手く活用して、暑さに負けない体づくりを!

代謝の促進や疲労回復に!

りんご黒酢

氷や冷水を入れて飲むと、さらに美味しく召し上がることができます。



熱中症の予防、適度な塩分補給に!

OS-1

テレビCMでご存知の方も多いはず。水分と適度な塩分が補給でき、熱中症予防にぜひどうぞ。