

「腸活」についてのお話

皆さんは、「腸活」をご存知でしょうか？

腸活とは 腸内環境を正常にして健康な体を手に入れることを言います。

☆ 腸活のメリット ☆

便秘改善

冷え性改善

肌荒れ防止

免疫力 up

精神安定

腸活を行うことで腸内環境が整って下痢や便秘が改善されるだけでなくこのように様々なメリットがあります。体を守る免疫細胞の約70%が腸に集中しており、腸活により免疫力UPにつながるといわれています。また腸は「第二の脳」と呼ばれ、腸には神経繊維が張り巡らされており、その神経を通して腸の動きが脳に伝わります。腸活は精神的健康にも深いかわりがあるといわれています。

☆ 効果がある代表的な食べ物 ☆

・乳酸菌を多く含む食べ物

発酵食品（ぬか漬け、酢、チーズ、味噌、ヨーグルト、納豆など）

・食物繊維を多く含む食べ物

穀類（玄米、トウモロコシ）、豆類（大豆、小豆、おから）、芋類（さつまいも、里芋）、野菜（ごぼう、青菜、セロリ、キャベツ）、果物（柑橘類、バナナ）、きのこ類、海藻類

・オリゴ糖を多く含む食べ物

バナナ、大豆、はちみつ、玉葱など



～ 発酵食品とは ～

一般的に発酵食品は、穀物や果物などの食材を、微生物の力を借りて発酵させることによって得られた食品のことを指します。その効果は、**栄養価がUPしたり、栄養素の吸収率、保存性、免疫、美味しさUP**など様々なメリットがあります。

健康に良いといわれている食品も適量をバランスよく摂りましょう。

また、適度な気持ち良いと思える運動は、自律神経にも良い影響を与え、腸の活性化にもつながります。バランスの良い食事と規則正しい生活習慣で「腸活」を生活に取り入れていきましょう。