

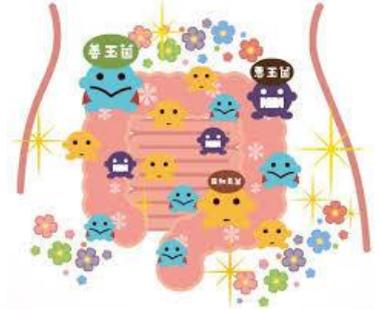


# 加藤内科広報新聞 1月号



あけましておめでとうございます。  
本年も当院はかかりつけ医として努力してまいりますので、  
宜しくお願い致します。

最近よく聞く『腸活』とは、腸内フローラを整える活動のことです...  
私たちの健康に『腸内フローラ』は密接に関係し、とても重要視されています...  
今回は、ぜひ知って頂きたい『腸内フローラ』の基礎知識を紹介します...



## ❀腸内フローラって何？

私たちの腸には、小腸と大腸があります。小腸は食べ物を消化し栄養を吸収する臓器で、大腸は栄養を吸収した後のカスを大便に形成する臓器です。この働きに加えて、私たちの腸内には、おおよそ1000種1000兆個以上、重さにして1kg~2kgの多種多様な細菌が生息しています。顕微鏡で腸の中を覗くと、それらは群生している植物『お花畑 (flora)』のように見える事から『腸内フローラ』と呼ばれるようになりました。

これらの様々な細菌がバランスをとりながら、腸内環境を良い状態に保ち、健康を維持しています。



## 【腸内細菌は大きく分けて3つに分類されます。】

善玉菌	消化吸収を助け、病気に対する抵抗力をつける働きをします。 ◆乳酸菌・ビフィズス菌・アシドフィルス菌・ガセリ菌など
悪玉菌	免疫を低下させ、炎症を起こしたり発がん性のある物質を作ったりします。 ◆大腸菌・ウェルシュ菌・ブドウ球菌など
日和見菌 ひよりみきん	バランスのとれた腸内では無害ですが、悪玉菌が増加すると、悪玉菌に 加勢します。

良い腸内フローラの割合は、善玉菌2割・悪玉菌1割・日和見菌7割で、バランスがくずれて悪玉菌が増えると、悪玉菌の作る有害物質も増えてしまい、便秘や下痢、肌荒れ、アレルギーなどを引き起こしてしまいます。悪玉菌より善玉菌が多い『腸内フローラ』を整えることが、私たちの健康を維持するためポイントです...



## 幸せホルモン『セロトニン』は腸で作られています

脳腸相関という言葉を知っていますか？

腸は『第二の脳』と呼ばれていて、脳と密な関係です。例えば、極度に緊張するとお腹が痛くなったりするのは、ストレスを感じ、脳が自律神経を通して腸に影響を与えるからです。

『脳と腸と腸内フローラ』は身体だけでなく、メンタル面にも密接に関係しています。:

腸には神経伝達物質がたくさんあり、その中の『セロトニン』はリラックス・安心感・幸福感をもたらすことから『幸せホルモン』と呼ばれています。腸内環境が良いと『セロトニン』が増えて心のバランスを整えてくれます。



## 腸活❀腸内フローラを整えましょう

### 腸活を行うメリットのまとめ

- ・アレルギーや風邪の予防と改善
- ・ダイエット効果
- ・美肌効果
- ・メンタルヘルスを整える



## まずは『毎日、理想的な便がスッキリでること』を目標にしましょう

- 理想的な便とは？
- ・バナナ1～3本くらいの量で軽く水に浮く
  - ・歯磨き粉くらいの柔らかさでツルっと出る
  - ・色は黄色～黄褐色で悪臭がしない



## 忙しくても簡単にできる4つの腸活

### 1. 朝起きたらまず1杯の水を飲みましょう

腸が刺激されて活発化されますし、水分不足による便秘を改善する効果があります。

### 2. お腹を温めましょう

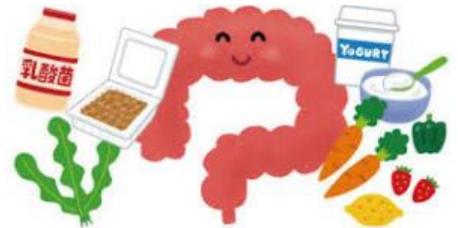
『冷えは万病のもと』お腹が冷えると、腸が冷えて腸内環境が悪くなります。腸を温めましょう。

### 3. 朝食を欠かさず食べましょう

腸温活にもなるので、野菜いっぱいお味噌汁など、温かい汁物がおすすです。

### 4. 適度な運動

運動によって体の外から腸を刺激し、腸の動きを良くします。



## 腸活❀良好な腸を保つための食生活

### ●善玉菌を応援する食物（プロバイオティクス）を摂りましょう！

プロバイオティクスとは、腸で良い働きをしてくる細菌や酵母のことで、それらを多く含んだ食品（発酵食品）をしっかり摂ることを意識しましょう。

ヨーグルト・キムチ・納豆・ぬか漬け・甘酒など

### ●善玉菌を育てる食品（プレバイオティクス）を摂りましょう！

プレバイオティクスとは腸内細菌のエサとなって、細菌の増殖を促してくれるオリゴ糖や食物繊維などの食品です。特に食物繊維は、腸内環境を整え、便通をよくするので積極的に摂りたい食品です。

ひじき・昆布・わかめ・ごぼう・切干大根・きのこなど

唐揚げなど脂っこい食事や甘い物やスナック菓子は、脂質が多く悪玉菌を増やす原因となります。

これらの食品をなるべく避け、プロバイオティクス・プレバイオティクスと一緒に摂るとより効果的に腸内フローラを整えることができます。

**無理なく腸活を続けることが大切です。**

**腸内フローラのバランスを良くして、健康で若々しくすごしましょう！**