

🌱 腸内環境を整える生活 🌱

①善玉菌を元気にさせる食べ物

【プロバイオティクス（善玉菌を含むもの）】

漬物、キムチ、ヨーグルト、みそ、
甘酒、納豆など

【プレバイオティクス（善玉菌のエサになるもの）】

雑穀、大豆、アーモンド、ゴボウ、
キャベツ、タマネギ、バナナ、はちみつ
など

✿温かいルイボスティーでほっと一息

→ルイボスティーには抗酸化物質が含まれているので、腸の動きを活発にさせて悪玉菌を体外に排出する効果があります。善玉菌を優勢にさせることで、腸内環境が整います。



②良質な睡眠

不眠は体内時計が乱れ、腸の動きが鈍くなるので食べ物の消化・吸収力が低下し、悪玉菌が増えてしまいます。

→布団に入る 1～2時間前にはスマートフォンやテレビを控え、ほんのり黄色く光る間接照明に切り替えると、メラトニン（催眠作用）が分泌されて、脳がお休みモードになります。脳を休めることで腸の動きや、食べ物の消化・吸収力が良くなり、善玉菌を優勢にしてくれます。

皆様の生活に寄り添った健康づくりをサポートしていきたく思います。

素朴な疑問、お悩みありましたらお気軽にお声かけください。一緒に考えていきたく思います。

潤クリニック：看護師米山



JUN CLINIC

腸内環境

前号は『腸の動き』についてのお話しでした。ストレスがかかり自律神経が乱れることから、緊張が腸の動きを極端にしていることがわかりました。

では私たちの腸内環境とストレスとの関係はどうでしょうか？今回は『腸内環境』にスポットを当て、腸内環境のバランスを整える工夫をご紹介します。



腸の中にはお花畑がある！？

私たちの腸内には100兆以上、約1000種類の細菌たちが生息し、腸内環境のバランスをとってくれています。

腸内細菌は腸の壁に沿って菌種ごとに集まっていて、その様子が品種ごとに並んで咲くお花畑 (flora) にみえることから、『腸内フローラ』と呼ばれるようになりました。



腸内フローラの種類

善玉菌

乳酸菌やビフィズス菌が代表菌。

腸内を弱酸性に保ち、悪玉菌の増殖を予防する。また腸の動きを促す役割をしてくれる。



悪玉菌

ブドウ菌、大腸菌、フェルシ菌が代表菌。脂質や肉類・魚介類・卵などの動物性たんぱく質を好み、腸内で有害物質を作る。

ただ悪いだけの菌ではなく、たんぱく質を吸収しやすい形に消化してくれる役割も持っている。



日和見菌

善玉菌か悪玉菌どちらか多い菌に、味方をする。



善玉菌が増えるとストレスも軽減

ストレスと腸内細菌の関係を調べる動物実験で、『ストレス時は腸内細菌が減り、逆に腸内環境が改善するとストレス反応が減弱する』ことが結果として出たようです。

また、功刀浩 (くぬぎひろし) 医師らの研究では、『うつ病の人は健康な人と比べて腸内の善玉菌が少なく、善玉菌が一定以下だとうつ病を発症する確率が高くなる』ことがわかったようです。



腸内環境を整えてあげることが、心の安定に繋がります。

腸の中のお花畑に栄養をあげて、元気に育てていくイメージです。

