

腸内環境

と

健康

～健康の源は腸にあり～

“腸活”

という言葉をご存じですか？
これは、腸内環境をより良くするために、
食事や運動などの生活習慣を見直す、
腸のための活動のことです。
ではなぜ腸内環境を整えるのが良いのか？
その理由について説明します。

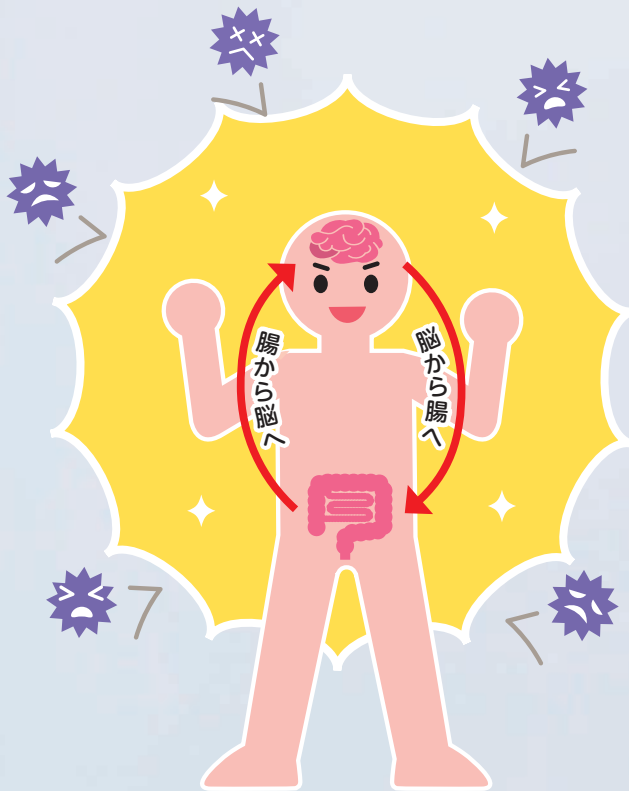
腸内環境と健康

健康の源は腸にあり

腸は臓器の司令塔

腸は、栄養を吸収し老廃物を排泄するだけの、単なる消化器官の一つと考えられがちです。しかし実際は「免疫を作る」「ホルモンを合成する」などの多彩な役割を持っています。そのため、腸が不調だと、栄養やホルモンが体の各所にいきわたらず全身への悪影響がおこります。栄養の吸収という命をつなぐ基本機能を腸が担っているからこそ、他の臓器もうまく動くことができるので、腸は「臓器の司令塔」ともいわれています。

「自律神経」と「腸内環境」は互いに影響しあっている



自律神経と腸

自律神経とは、心拍や消化など、人間の意思に左右されずに体を動かす神経です。交感神経と副交感神経があり、交感神経が優位だと体は緊張した状態になります。副交感神経は休息のための神経で、こちらが優位だと体はリラックスした状態になります。この2つの神経の切り替えが体調を左右しており、切り替えがしっかりと行われどちらも十分に働きのが理想です。

そんな自律神経は、実は腸と深い関わりが

あります。脳と腸には脳腸相関と呼ばれる密接な関係があり、腸の異常が脳の不安を引き起こすと自律神経のバランスが乱れ体に悪影響がでるのです。また、脳の不安で自律神経のバランスが乱れると、蠕動運動という腸の収縮する働きがスムーズにできなくなり、結果、腸の状態もさらに悪化してしまいます。つまり、自律神経と腸はお互いに影響を与える相互作用の関係にあるといえ、腸の調子を整えておくことが、全身の健康につながるのです。

腸内フローラはバランスが大切

腸内フローラとは

腸の調子を整えるには、腸内フローラを健康に保つことが重要です。腸内フローラとは腸内細菌叢（細菌の集合）のことで、腸内に多種類の細菌が種類ごとにコロニーを形成して棲み着く様子が、フローラ＝花畑のように見えることから名付けられました。

この腸内に棲み着く細菌は、大きくわけて3種類あります。ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌、大腸菌などの悪玉菌、その他の日和見菌です。

悪玉菌と聞くと、体に悪くをする菌だと思われるがちですが、実際は体に必要な菌の一つです。悪玉菌は増えすぎると善玉菌を邪魔してしましますが、適正であれば善玉菌のサポートをしてくれる大事な要素です。

そのため、腸内フローラの理想は、善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7の割合で細菌が存在することです。

腸内細菌 理想のバランス

2 : 1 : 7



善玉菌

健康の味方。体内を酸性に保ち有害菌の増殖を抑制。免疫機能の正常化に役立つ。



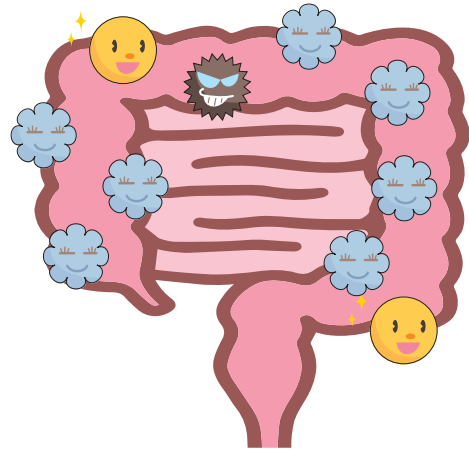
悪玉菌

腸内バランスの維持に不可欠だが増えすぎると毒素を発生。免疫力を低下させる。



ひよりみ日和見菌

腸内の善玉菌と悪玉菌の多い方に加勢する習性があり、腸内細菌で最も多い。



バランスが崩れると…

腸内フローラのバランスが崩れると、体の老化が加速します。便秘などの腸の症状はもちろんのこと、「免疫力が下がる」「ストレスに弱くなる」「太りやすくなる」「肌の状態が悪くなる」など、その症状は全身に及びます。腸内細菌が作り出す悪い代謝物質が腸管から吸収され、血中に入って全身を巡ることで、動脈硬化や糖尿病、慢性疲労症候群や不眠症などの原因にもなりうるのです。先に述べた腸内フローラのバランスを保つことが、全身の老化予防に役立ちます。

バランスが崩れると…

免疫力が下がる

ストレスに弱くなる

太りやすくなる

肌の状態が悪化する

食事編

ビフィズス菌・乳酸菌と食物繊維を意識する

ビフィズス菌や乳酸菌は善玉菌の代表格です。腸内にあまり定着しないので、毎日摂り続けましょう。納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなどの発酵食品に多く含まれています。また、食物繊維には水溶性と不溶性があり、ビフィズス菌や乳酸菌の餌となる水溶性、便のかさを増やし動きをよくする不溶性のどちらも摂るのが正解です。大麦などの穀物や抹茶には水溶性食物繊維が、ゴボウやブロッコリーなどには不溶性食物繊維が含まれています。

発酵食品を摂ろう！



運動編

腸のタッピング

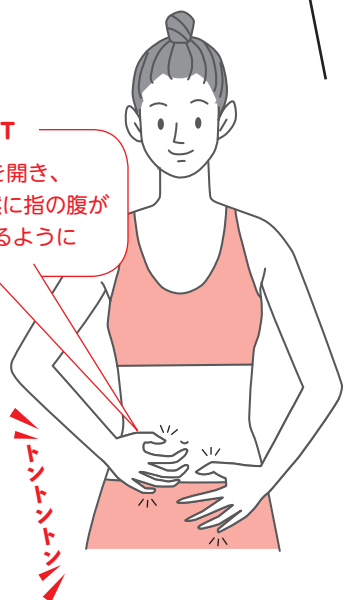
指先でトントンとお腹を叩き、腸内に心地よい刺激を与えます。腸内に溜まったガスを出して腸を動かしましょう。

腸に心地よい刺激！

1. 指の腹を使い腸に刺激が伝わる強さで手首のスナップをきかせトントンと叩いてタッピングする。
2. 動きを止めずに位置を移動させていき、お腹全体をまんべんなくタッピングする。

POINT

5本の指を開き、軽く曲げて自然に指の腹がお腹に当たるように



生活編

寝る前に手足の温冷浴をする

腸は自律神経の動きと深く関係しています。特にリラックスしている状態である、副交感神経が優位になっているときに動きが活発になります。そのため、寝る前に手足を温冷浴で刺激しておく、就寝後に副交感神経が優位になるため、翌朝の排泄をよりスムーズなものにしてくれます。

温冷浴で刺激

