

* 1月



ほけんだより



1月も中旬が過ぎ、お正月ムードも抜けてくる頃。この時期は年末年始のイベント、お正月休みで食事の影響に加えて、寒さや運動不足によって腸に負担がかかりやすくなります。1年の始まりとなる1月を健康に過ごすためにも、健康の要である「腸の健康」を意識していきましょう。今月のほけんだよりは、「腸活」について紹介していきます。



健康な1年のために。

健康の土台となる腸内環境を改めて意識しよう！

人の免疫力の約70%は腸粘膜と腸内細菌によって作られていると言われています。

腸がダメージを受けると、腸内細菌が減って免疫力もダウンし、さまざまな身体の不調の原因となります。腸内には善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類の腸内細菌が存在しており、理想的なバランスは2:1:7といわれています。健康な腸内では善玉菌が悪玉菌の繁殖を抑えていますが、このバランスが崩れて悪玉菌が優勢になると便秘や下痢、肌荒れやアレルギーなどを引き起こすこともあります。

あなたの腸は大丈夫??

腸がダメージを起こすとどうなる!?

①腸の免疫力が落ちると「風邪」や「食中毒」にかかりやすくなる！

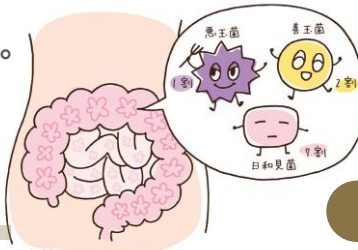
→冬は風邪やインフルエンザをはじめ、ノロウイルスなどの感染症が増える時期です。腸内細菌が多く、腸の免疫力が高い状態だと、そうした病原菌に感染しても大事には至りません。しかし、腸内細菌が少ない場合は、免疫力も落ちるので、症状が重くなる危険性も高くなります。

②腸内で作られる「幸せホルモン」が減ると気持ちもブルー状態に！

→やる気を起こさせるドーパミンや、喜びや快楽を伝えるセロトニンも、腸内細菌がないと合成できません。幸せホルモンとも呼ばれるセロトニンの約90%は腸内にあり、約2%が腸内細菌によって脳に送られます。

③腸内細菌が減ると「肌荒れ」の原因に！

→ビタミンB群やビタミンKは、腸内細菌しか作ることができません。そのため、腸の調子が悪くなると、肌が荒れたり、肌のハリが失われたりします。ちなみにビタミンB1が不足すると、腰痛の原因にもなります。



健康な腸を維持する

生活習慣のポイントはこの2つ！

ポイント1 腸内細菌のエサになる食物繊維を摂る

一つ目のポイントは、「善玉菌」のエサになる「食物繊維」を摂ることです。ヨーグルトなど「善玉菌」そのものが含まれる食品を摂取する方法もありますが、多くの食物繊維を含む食材として、「きのこ」があります。きのこは多くの食物繊維を持つことに加えて、菌類特有の分解酵素を持っているため、効率的に腸を整えることができる食材です。



ポイント2 腸と直結する「自律神経」を整える

二つ目のポイントは、腸と直結する「自律神経」を整えること。そのためには、睡眠不足の解消や疲れ・ストレスの解消を心がけ、自分なりのストレス発散方法を見つけたり、深呼吸をしたり、心身がリラックスできる休息時間を意識的に作ってみましょう。多種多様な腸内細菌を育て、免疫機能も高めるには、「食事」と「生活習慣」の質がカギを握ります。「腸活」で今年1年を健康で元気に過ごしていきましょう。

