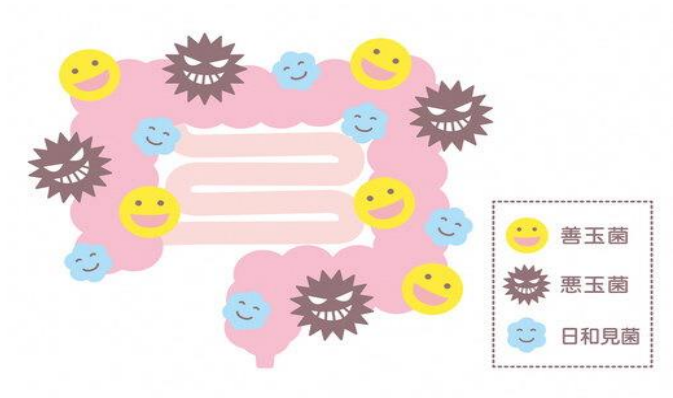
皆さん、「腸活」していますか？

腸活の正しい方法とは

「**腸活**」とは、腸の環境を整え、腸の正常な働きを保つための活動のこと。腸内細菌の集団には「**腸内フローラ**」と呼ばれ、健康な人の腸では、**善玉菌２０％、悪玉菌１０％、日和見菌７０％**ほどでこれらの菌が関わり合いながらバランスを保っています。



最近、病気のある人（がん、糖尿病、腎臓病、動脈硬化、精神疾患など）は、このバランスが崩れていることが分かってきました。そこで腸内の善玉菌を増やして様々な病気の発症を抑制し、**『健康に過ごそう』**という意識が高まってきたことが「**腸活**」の始まりです。

腸内環境を整えるには

１、朝、起きたら、コップ１杯ぐらいの水分をとる
２、朝食をとる
３、朝食後は、トイレに行き、排便する習慣をつける
４、ストレスと上手につきあう
５、毎日３０分の運動習慣をつける、歩くなど**有酸素運動**が有効
６、炭水化物（主食）抜き、ダイエットを避ける
７、**水溶性食物繊維**（海藻・雑穀・果物など）を一品プラスする
８、**発酵食品**（納豆、ヨーグルト、キムチ、ぬか漬けなど）を上手に利用する
９、食事は量より品数、バランスの良い食事をとる

＜食物繊維を多く含む食品＞

	食 品 名
水溶性食物繊維	こんにゃく、わかめ、昆布、果物、玄米、大麦
不溶性食物繊維	きのこ、豆類、野菜

食物繊維は大腸で分解されると善玉菌のエサとなります。特に**水溶性食物繊維**は粘着性があって、腸内をゆっくりと移動するので腹持ちが良く、血糖の急激な上昇を防ぎます。一方で**不溶性食物繊維**は水分を吸収して膨らみ便の量を増やし、腸の運動を活発化させますので、便秘解消には効果があります。

腸内細菌は一度には増えません。効果的な**「腸活」**をするために、**食物繊維**を含む野菜などを１日の食事で１回にまとめて摂取するのではなく、１日３回の食事で分けてとるようにしましょう。

＜発酵食品＞

納豆、ヨーグルト、乳酸菌飲料、ナチュラルチーズ、ぬか漬け、キムチなど

『摂取した善玉菌はある程度の期間は腸内にいても定着することはない』とされています。そのため毎日継続して腸に補充していくことが必要です。**「生きた善玉菌」**を摂取するためには、加熱は避けます。

腸内の善玉菌を増やすことは、善玉菌のエサとなる**食物繊維**をたっぷりとること、野菜だけでなく主食となる穀物、雑穀からも**食物繊維**はとれます。**「腸活」**のためにも食事や運動で腸内環境を整えましょう。

善玉菌とは

有名なのは**乳酸菌とビフィズス菌**です。

乳酸菌は、自然界のあらゆるところに生息し、乳酸など酸を作り出す細菌の総称。主に**ビフィズス菌・ブルガリア菌**などがあります。人間の体では**小腸**に多く、**乳酸**を作ります。

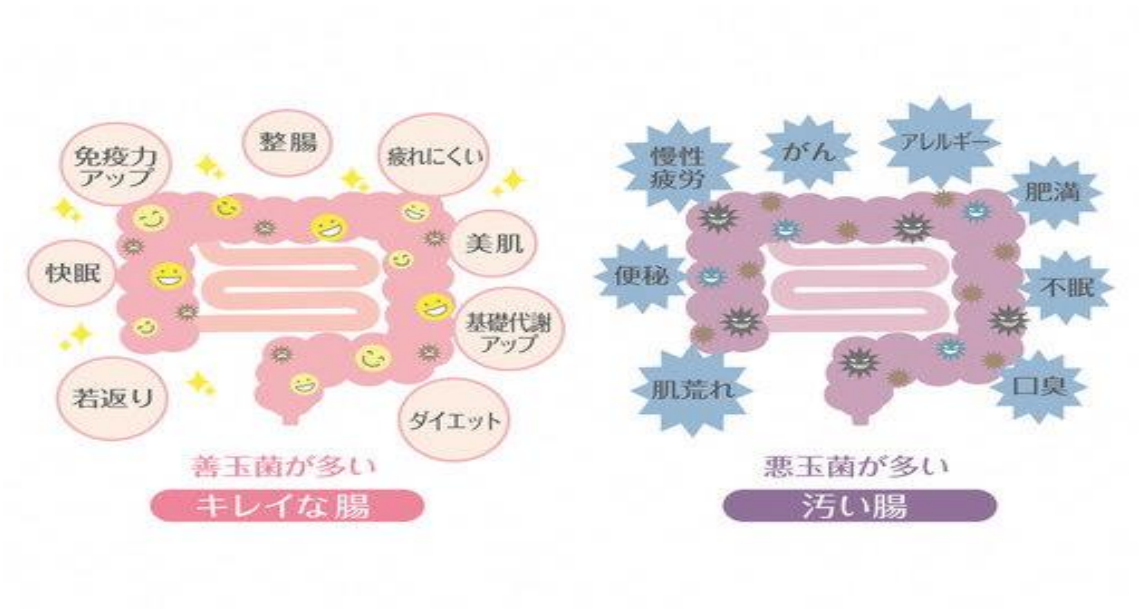
ビフィズス菌は、乳酸菌の一種で人間や動物の腸内に存在します。主に**大腸**に存在し、**乳酸と酢酸**を作ります。

これらの善玉菌は**乳酸や酢酸**を使って腸内環境を**酸性**にし、悪玉菌の増殖を抑えます。

・食中毒の原因菌の感染を予防する
・腸の運動を活発にして便秘を解消する
・発がん性をもつ老廃物の産生を抑える
・ビタミンB_1、B_2、B_6、B_{12}、K、ニコチン酸、葉酸をつくる
・精神を安定させる働きのある神経伝達物質**セロトニン**の合成に関わる

といった働きもしており、健康を維持する上で善玉菌は欠かせない存在です。

善玉菌を維持することが**『健康につながる』**と考えられおり、善玉菌の占める割合を守るために**「腸活」**を行うのです。



善玉菌を意識して効果的な食品を食事にとり入れ、無理なく**「腸活」**を継続しましょう。就寝中は腸が活動して便を運んでくれるため、睡眠も重要です。定期的な排便にも**「腸活」**は欠かせません。また、適度な運動は腸の動きを促し、便秘解消にもなりますので、ウォーキングなど行ってみてください。

～食の豆（マメ）知識～

最近、ヨーグルトや乳酸菌飲料などたくさんの種類がありますね。
善玉菌は、**乳酸菌とビフィズス菌**が有名ですが、これらの違いについてもお話しします。

便秘やガスの原因となる悪玉菌が増えるのを防ぎ、より優れた整腸作用や便秘解消には、**乳酸菌**より**ビフィズス菌**の方が直接的に働きます。
ビフィズス菌は、加工されたヨーグルト以外の食品でとることは難しいです。便秘やおなかの張り、ガスなど腸の不調を防ぐためには、**ビフィズス菌**を増やして味方につけましょう。

	腸内における割合	効果･効能
乳酸菌	**1%以下**	**整腸作用、免疫力アップ、抗アレルギー作用、抗肥満作用など**
ビフィズス菌	**10%**	**便秘や下痢を防ぐ、免疫力アップ、抗アレルギー作用**

歳を重ねると「腸内細菌が減ってしまう」とも言われています。例えば、成人になると１０％、高齢者では５％まで減ってしまうため、**「生きた善玉菌」**を腸に補充していくことが必要です。

毎日、ヨーグルトや乳酸菌飲料などを継続してとることが**「腸活」**をより良く行う鍵（カギ）となります。自分に合う**乳酸菌**をさがすのは大変ですが、便の状態などを確認して、お気に入りのものをみつけましょう。

参考　「大腸活のすすめ　～腸は自分で変えられる～　」　松井 輝明
「腸内細菌の驚愕パワーとしくみ」　辨野 義己
「あなたの知らない乳酸菌力」　後藤 利夫