



腸活とは？

最近「腸活」という言葉を耳にしますが、腸活とは**腸内環境を整えて、腸が持つ本来の力を取り戻すこと**を言います。腸は、食べ物を消化し、栄養を吸収した後、老廃物やでたカスを排出する働きがあります。また、「第二の脳」とも言われており、腸と脳は迷走神経で繋がり、情報のやりとりをしています。そのため、腸が不調であると**肥満、冷え性、頭痛、肩こり、感染症**などの全身状態にも悪影響を及ぼします。

理想的な腸内環境は？

腸内には善玉菌・日和見菌・悪玉菌が存在し、それらのバランスが**2:7:1**が理想とされています。



善玉菌： 腸内を弱酸性に保ち、腸内環境を整え、外から入ってくる病原菌を退治する

日和見菌： 腐敗して毒素を出し、腸内を病原菌が好むアルカリ性にする

悪玉菌： 腸や身体が健康な時はおとなしく善玉菌の味方。腸内環境が悪くなると悪玉菌に加担してしまう



腸活のポイント 食事

日和見菌を味方にし、善玉菌を優勢にしておくことが大切です。

オリゴ糖のは善玉菌のエサとなるので、

ヨーグルト+はちみつ、ヨーグルト+バナナなどはお勧めの食べ合わせです



腸内環境を整える食材

大豆食品

便を柔らかくする上に、善玉菌の栄養源にもなる



納豆



豆腐



おから



豆乳

発酵食品

腸内の消化・吸収を促進し、善玉菌を増やす



味噌



キムチ



チーズ



酢

食物繊維

排便を促す他、善玉菌の増殖を助ける



ひじき



ごぼう



しそ



パセリ

