

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus 2019.9

腸内環境を整える

取り扱い薬局

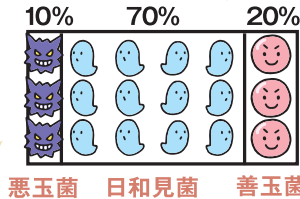
腸内環境を整える

腸内細菌は『もう1つの臓器』と呼ばれ、重量は1人約1.5kgあり、健康に大きな影響を与えることが分かってきました。生活習慣を見直して、“おなかの中からスッキリ”を目指しましょう。

腸内細菌って？

健康的な腸内細菌は、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が優勢であり、その他の菌ができるだけ劣勢である状態です。

善玉菌と悪玉菌のうち優勢な方へ
なびいて働く日和見菌



人に悪い影響を
与える悪玉菌

人に良い影響を
与える善玉菌

腸内細菌は流動的。食べ物などによって菌の割合が大きく動きます。

善玉菌の働き123

1 腸内を酸性にする

乳酸や酢酸を作って腸内を酸性にし、3つの好影響をもたらします。

① 悪玉菌の増殖を抑える
② 腸の運動を活発にする
③ 食中毒菌や病原菌による感染の予防と腐敗物の産生を抑制する



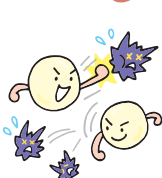
2 栄養素を作る

善玉菌がビタミンを作ります。また、食物繊維を発酵して、エネルギーとなる短鎖脂肪酸を生成します。



3 免疫を高める

善玉菌の代謝産物が、粘膜免疫を高めます。



お腹の不調、
全身に影響を及ぼす

下痢・便秘

お腹が不調の初期症状

悪玉菌が活発になる

アンモニアやアミンなどの腐敗物や有毒ガスが発生

おならや便が臭う

腸の粘膜の毛細血管を
通って、血液に入る

全身にまわる

皮膚から皮脂や汗に混ざり
排出され肌荒れをおこすなど、
全身に影響を与える

整えるには？

食事

過食や肉食、過度な偏食は腸にストレスを与えます。
栄養バランスの良い食事を、規則正しくとり、腸に優しい食生活を心がけましょう。

腸内に有益な
菌を届ける

乳酸菌
ビフィズス菌
納豆菌

善玉菌に
栄養を与える

食物繊維
オリゴ糖

ビフィズス菌を
増殖させる

ラクトフェリン

排便リズムを
つける

朝食を食べる

腸を
きれいにする

食物繊維

乳酸菌

ヨーグルト、キムチ、ぬか漬けなど



納豆菌

納豆



食物繊維

野菜、海藻、果物、きのこ



食べる習慣をつけるのが
難しい場合は、
サプリメントの利用も
おすすめです



運動

適度な運動は、体の振動や筋肉の動きで腸内の便の動きをサポートします。また、排便には下腹部の筋肉が大切です。

軽めの腹筋

① 仰向けに寝て
手は自然に下ろします。



散歩



② 息をはきながら
足をゆっくり上げます。
3秒キープ



ラジオ体操



5回ほど繰り返す

③ 息を吸いながら
足をゆっくり下ろします。



ストレッチや
ヨガ



※きつい場合は少し膝を曲げましょう
※ゆっくりと、反動をつけずに行います

寝る30分前に軽い運動をすると、よい眠りにも繋がります

睡眠

睡眠不足は体内時計を狂わせるだけでなく、腸を司る自律神経を乱します。その結果、腸内環境も悪影響を受けてしまいます。



口腔ケア

歯周病の原因菌として知られるジンジバリスが、食事や唾液と一緒に腸に送り込まれると、腸内細菌バランスを乱し、腸のバリア機能を低下させます。



ストレス解消

緊張するとお腹が緩くなるなど、脳と腸は影響しあっています。ストレスは仕方のないものと受け入れて、うまく折り合いをつけて過ごしましょう。



薬

抗生物質は、悪い菌と一緒に良い菌まで殺してしまい、善玉菌が減少します。すると、腸内細菌バランスが崩れて、下痢や便秘などお腹の不調が起きやすくなります。抗生物質が出された場合は、医師・薬剤師の指示に従い、用法・用量を守りましょう。



豆苗ときのこのナムル

簡単！麹菌と食物繊維と一緒にとれるレシピ



材料(2人分)

- しいたけ… 大2個(50g) 〈A 調味料〉
- まいたけ… 1/2袋(50g) ・塩麹…………… 小さじ1
- エリンギ… 2本(60g) ・おろしにんにく… 小さじ1
- 豆苗… 1/2袋(50g) ・すりごま…………… 小さじ1
- ・アマニ油…………… 大さじ1

作り方

- しいたけとエリンギは石づきをとり、一口大に切ります。まいたけは大きめに割きます。
- ①のきのこをオーブントースター(700W)で焼き色がつくまで(7分程)焼きます。
- 豆苗は根元を取り除き、半分に切っておきます。
- ポリ袋に②と③を入れ、調味料Aを加えてよく揉みます。冷蔵庫で20～30分寝かして、味を馴染ませます。
- 器に盛りつけて、できあがり。

ひとり分
あたりの
栄養価

エネルギー
92
kcal

塩分
0.5
g

食物繊維
3.3
g

※塩分は
食塩相当量を
あらわしています