

腸のデトックスで健康生活

●腸内環境を整えることが健康のカギ●

腸というと、食べ物の栄養素を消化・吸収し便を作り出す消化器官としての役割が思い浮かぶますが、実は免疫機能の60%が腸に集中しているとも言われています。体内に入った細菌やウイルスから体を守る免疫器官としても重要な役割を持っています。体の免疫を支えるには、腸内環境を整えることも重要です！



深呼吸や半身浴、スローテンポの音楽を聴く、軽めのストレッチをするなど、自分に合った方法でリラックスすると生活リズムが整いやすくなります



普段、口にしている食品には、残留農薬や排気ガス、環境ホルモンなど様々な有害物質が含まれています

私たちの体に入った有害物質は、冷え性、不眠、肌荒れ、疲れやすい、便秘、肩こり、生活習慣病やアレルギーなどの原因になるとも考えられています

私たちの体には有害物質を排泄する作用が備わっていますが、水分摂取量を増やしたり、活動量をUPすることでデトックス効果を高めましょう！



腸のデトックスで健康生活

ビフィズス菌の一種のロンガム菌は、インフルエンザ感染予防や花粉症の症状緩和効果も報告されています

●腸内環境を改善する善玉菌●

ビフィズス菌

大腸菌などの悪玉菌が増えるのを抑え、腸の蠕動運動を促して腸内環境を整える

乳酸菌

腸内を弱酸性に保ち、悪玉菌を減らす
(乳酸菌飲料、ヨーグルト、キムチ、みそ、しょうゆ等)

納豆菌・酪酸菌

乳酸菌と組み合わせると増殖力が向上し、悪玉菌を撃退する作用が高まる
(酪酸菌：動物の腸内常在菌。ぬか漬けなどにも含まれる)

- ・不溶性食物せんい(小麦ふすま(ブラン)、シリアル、ゴボウなど):水と一緒に摂りましょう
- ・水溶性食物せんい(海そう、リンゴ、野菜など):有害物質を吸着して運び出す働きがあります

●排便を促す成分●

食物せんい

腸壁を刺激し、蠕動運動を促す
脂質・糖質の吸収を抑える

エキストラバージン オリーブオイル

主成分オレイン酸は吸収されにくいいため、食べかすと混ざって腸管内の滑りをよくする
保温効果もあり、冷えによる便秘を予防

腸内の悪玉菌を減らし、 善玉菌を増やす食習慣を

◎食物せんいを積極的に摂る
(豆類、海そう、きのこ、ごぼう、こんにゃく、シリアル、ドライフルーツ等)

- ×肉中心の食事
- ×動物性脂肪の多い食事
- ×甘い物の摂りすぎ
- ×たんぱく質の摂りすぎ



悪玉菌が多いと起こること

- 便秘、下痢
- 肌荒れ、頭痛、口臭、体臭
- 免疫力が弱まる
- 大腸がんや動脈硬化の原因