

感染症に負けない身体づくり

「腸内フローラ」を整えよう



◆「腸内フローラ」とは？



腸内には1,000種類以上、約100~1,000兆個もの細菌が生息し、種類ごとに集団をつくって存在している。その様子がお花畑（フローラ）のように見えることから、腸内に存在する細菌は腸内フローラと呼ばれる。

◆腸内細菌がバランスよく存在することが大切

- ・善玉菌：腸に良い働きをする
- ・悪玉菌：腸内で有害物質をつくる
- ・善玉菌：善玉と悪玉のどちらにも属さず優勢な方に味方する

腸内環境を悪化させる原因

- ・食生活の乱れ（糖質や脂質、動物性たんぱく質の摂りすぎ、アルコールの飲みすぎなど）
- ・不規則な生活 ・運動不足 ・睡眠不足 ・ストレス ・抗生物質の服用 ・加齢 など

腸内環境を整えるメリット

免疫力アップ



肥満予防



老化予防が期待できる



良質な睡眠がとれる



「美しい肌をつくる」「女性の更年期障害を緩和する」「ポジティブな気持ちになれる」などの効果もあります

腸内環境が整っている便の特徴は？

- あまり匂わない
- 黄色から黄褐色
- 柔らかいバナナ状
- いきまずスッキリ出る



腸活を実践してみよう

食事

★3度の食事に3つの器(色)をそろえる

・3度の食事 → 朝食・昼食・夕食

・3つの器 → 主食(黄色) + 主菜(赤) + 副菜(緑)



★プロバイオティクス(善玉菌を摂取)

乳製品、発酵食品



調味料



★プレバイオティクス(善玉菌のエサを摂取)

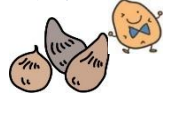
野菜



果物



芋類



豆類



海藻



きのこ類



★シンバイオティクス

善玉菌とエサを一緒に摂ることで
より腸内環境の改善にアプローチ



食物繊維は25g/日
摂ることが推奨されていま
すが、平均は13~14g/日
となっています

運動

★適度な運動を習慣にする

1日 9,000 歩以上のウォーキングや腸蠕動を刺激するエクササイズをする

▶椅子に座ったまま、片方ずつ足を上げたり足踏みをしたりなどの運動(10回1セット)

▶椅子に座った状態で、おなかをひねったり伸ばしたりする



その他

★ストレスケアをする

▶ストレスを感じる場面を回避したり、リラックスできる時間を増やしたりする

★良質な睡眠をとる

▶毎朝同じ時間に起きて朝日を浴びる

▶就寝前にアルコールやカフェインの摂取、喫煙を避ける