

今月のテーマ

腸内環境を整えよう!

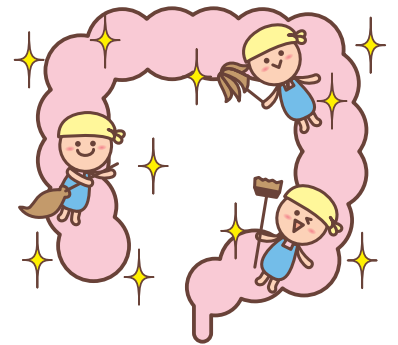
花の便りが嬉しい季節になりました。でも、まだまだ寒暖の差が激しく、卒業や転勤、引っ越しなどいろいろな変化が重なるこの時期は、体調を崩しやすい季節です。そんな環境の変化に負けないように『腸内環境』を整えて、

腸【チョー】元気に過ごしましょう!

腸は【第二の脳】

腸はヒトの体の中で最大の免疫組織、最大の微小血管組織、最大の末梢神経組織、最大のホルモン産生をしている器官であり、大脳に匹敵するほどの複雑な組織で、賢く、私達の健康を守ってくれています。

また、脳も腸を守るために発達してきました。それほどに腸はヒトの体の中で重要な器官であるということがわかってきました。



腸内細菌

近年の研究から、腸内環境を整えることでさまざまな病気を予防したり、ダイエットや女性に嬉しい美容効果もあることが分かってきています。そして、そのカギを握っているのは『腸内細菌』の存在です。

大腸には500種類以上、100兆個以上にも及び腸内細菌が生息しています。腸粘膜全体から集めると、総重量はおよそ1.5kgにもなります。

ヒトの腸内細菌は、大きく分けて『善玉菌』と『悪玉菌』、そしてどちらか優勢な方につく『日和見菌』の3グループで構成されています。

一般的に善玉菌が20%、悪玉菌が10%、残りの70%は日和見菌となっています。腸内細菌の中で大多数を占める『日和見菌』に悪さをさせないためにも、常に善玉菌を優位な状態にしておくのが理想的です。

悪玉菌が増えると、便秘や下痢になったり、便が臭くなったりします。さらには、有害物質をつくって、さまざまな病気の原因にもなります。健康な生活には、たくさんの善玉菌が元気に働く腸内環境が欠かせません。



😊 善玉菌が増えると
乳酸菌、ビフィズス菌など



メガサンA150 引用

善玉菌を増やそう

① 発酵食品を食べましょう

善玉菌を手軽に補給できる「ヨーグルト」、ぬか漬けなどの「漬け物類」、「チーズ」や「みそ」「納豆」などがお勧めです。乳酸菌やビフィズス菌は酸に弱いという性質を持っているので、胃酸の薄まる食後か食間に食べるのが効果的。

② 食物繊維を積極的に摂りましょう

オクラやもずくといったネバネバ食材は便秘を防いで腸内の善玉菌を増やすばかりか、免疫細胞を活性化させる働きがあります。

③ オリゴ糖を摂りましょう

特別なものを買わなくても、オリゴ糖は食品に含まれています。例えば乳製品には乳オリゴ糖、大豆製品には大豆オリゴ糖。フラクトオリゴ糖は玉ねぎ、ゴボウ、にんにくなどの野菜やはちみつ、果物などに含まれています。



ヒトの腸内環境は千差万別。善玉菌にもいろいろな種類があります。自分のおなか合ったヨーグルトを見つけるには、まずは1週間、1日200～250グラムを毎日食べてみましょう。お通じに変化がなければ、残念ながら「合っていない」と考えて、他の菌株のヨーグルトを試してみましょう。腸まで届いた乳酸菌やビフィズス菌は、2～3日程で排泄されてしまいます。したがって継続的に摂取することで効果を維持できます。

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 山科店

みやこ薬局 本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
北山店・紫竹店・大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)
<http://www.miyako-ph.co.jp>