

管理栄養士 加藤 敏江

＝腸活とは腸内環境を整えて健康維持、増進をはかること＝

腸は脳からの指令がなくとも、自分で判断して活動できることから、「第二の脳」ともいわれる重要な器官です。腸は食べ物を消化・吸収するだけでなく、免疫細胞が結集し、病原菌やウイルスなどの外敵から守っています。

腸内の免疫は「腸内細菌」によって強くなります。

腸内細菌は1,000種、100兆個を超えられています。

善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌（環境によって善玉にも悪玉にもなれる菌）7が多様にバランスよく存在しているのが理想的です。

腸内細菌を活発にするには

1. 食物繊維から食べる（ベジタブルファースト）

2. 腸を温める

低体温は腸内細菌が減少する原因の1つ

体温が0.5℃上がれば免疫力が30%上がるとも言われています。

3. 「シンバイオティクス」の実践

プロバイオティクス：腸に善玉菌を届け補給する

プレバイオティクス：腸で善玉菌を育て増やす

組み合わせて摂る食べ方

プロバイオティクス

ビフィズス菌・乳酸菌・納豆菌など。

ヨーグルト・味噌・納豆・キムチ・ぬか漬け・

チーズ・甘酒等の発酵食品



プレバイオティクス

水溶性食物繊維・オリゴ糖など

野菜・果物・こんにやく・海藻・大麦・豆類・はちみつなど



〈例〉ヨーグルト+バナナなどの果物+はちみつ

4. ストレスを溜めない：心を健やかにする

腸の働きをコントロールしている自律神経を整えるには、適度な運動習慣、規則正しい生活、十分な睡眠、排便リズムを整える

腸内環境を整える食事方法

1. 発酵食品を食べる

2. 食物繊維が豊富な食品を食べる

（便秘解消；悪玉菌が減り、善玉菌が増える）

3. 脂肪とたんぱく質を摂り過ぎない

（悪玉菌のエサになる；悪玉菌が増え、善玉菌が減る）

4. バランスよくさまざまな食品を食べる

腸管免疫を高め健康増進と病気予防を目指しましょう!!

自分に合った発酵食品を見つけるなど、腸管免疫を高める食生活を日々の習慣とし、続ける事が大切です