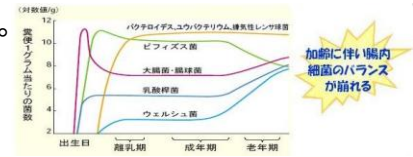




[特集:腸内環境を整える為の生活習慣]

腸内環境は普段の生活習慣や、加齢の影響とともに自然と悪化していくものです。意識的に腸内環境を良い状態に整えることをしない限り、乱れていく一方です。



<腸内環境を整える為に心掛けたい生活習慣>

・朝起きたらコップ1杯の水を飲む。

起きて飲む1杯の水は、腸に刺激を与え、排便を促してくれます。このときは出来るだけ温かいもの、もしくは常温の水を飲むようにしましょう。体温より低いものは腸管の血管が縮まって血流が悪くなり、腸が冷える原因となります。

・6~7時間以上の睡眠をとる。

腸は寝ている間によく動いて、腸内に便を溜めます。睡眠時間が足りないと、当然腸が十分に働かず、朝一番のトイレタイムに排便が間に合いません。さらには、寝不足によるストレスも影響し、腸の働きがさらに悪くなってしまうことも。

・一回一回お箸を置いて、よく噛んで食べる。

食べ物をよく噛むことで、消化酵素が分泌され、食べ物の分解を促進します。よく噛めば消化・吸収もスムーズに行われ、代謝システムも整うそうです。また、副交感神経が優位になり、緊張で鈍っていた腸の働きも活発になります。

・1日10分以上の運動をする。

排便を促す為にはウォーキングが有効的。腹部の血行が促進され、腸のぜん動運動が活性化します。

・規則正しい3食より、腹八分目を目指す。

3食きちんと食べることも大切ですが、現代人は3大栄養素を過剰に摂取する傾向にあるため、食べる量には気をつけたいところです。食べ物の過剰摂取は内臓脂肪の原因にもなるほか、消化できない分が老廃物として溜まることにもなりかねません。食事は腹八分目を心掛けるのがベストです。

・偏食をしない。

カロリーの低い物やある一定のものばかり食べて続けるのは栄養が偏るので危険です。栄養不足により、腸内の善玉菌が減り、悪玉菌が増え、老廃物が腐敗します。

腸内環境を整えるためには、善玉菌の割合を優位にして日和見菌を味方につけなければいけません。

その為には善玉菌を増やすことが必要です。食べ物から乳酸菌などを摂取することに加え、その善玉菌を活発にするためのエサである、オリゴ糖や食物繊維を十分に摂ることが大切です。

食物繊維には、水溶性と不溶性があり、水溶性食物繊維は腸で善玉菌のエサになり、不溶性食物繊維は腸内のゴミを絡め取り、便通をスムーズにします。1日にとるべき食物繊維の量については、不溶性食物繊維が12g、水溶性食物繊維が6gという比率があり、不溶性食物繊維は色々な野菜に含まれているので比較的取りやすいですが、水溶性食物繊維は不足しがちです。食材を選んで効率的に摂るように！

<不溶性食物繊維を多く含む食材>

ごぼう、玉ねぎなどの根菜類、キノコ類、イモ類、穀物や豆類

<水溶性食物繊維を多く含む食材>

昆布やわかめなどの海藻類、果物
オクラ、里芋、納豆などのネバネバ系

<オリゴ糖を多く含む食材>

ごぼう、玉ねぎ、きな粉、納豆、はちみつ

<乳酸菌を含む食品>

キムチやぬか漬、味噌、納豆、チーズ、ヨーグルトなどの発酵食品

一日の食物繊維の摂取目標量

不溶性食物繊維の多い食品



水溶性食物繊維の多い食品



2:1