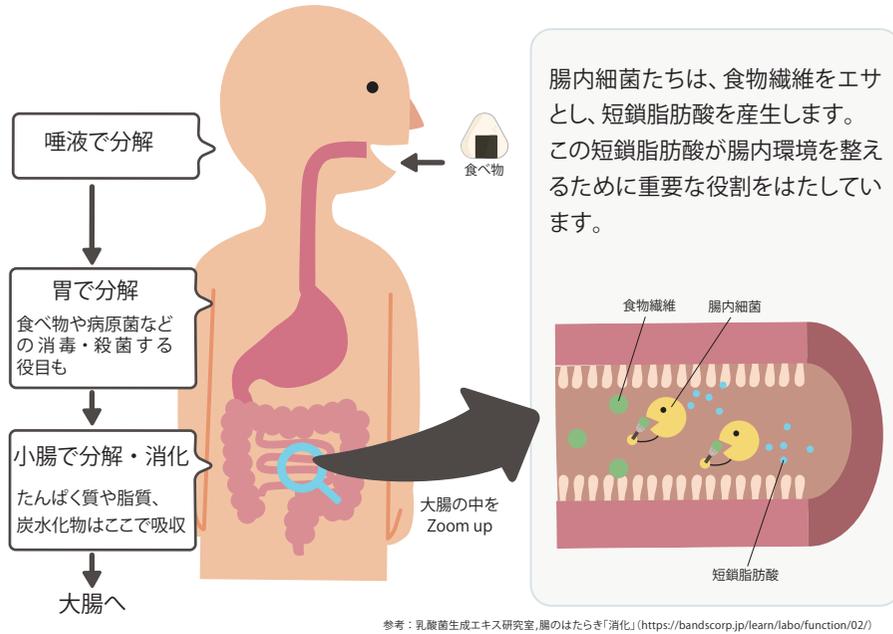


# 腸内環境を整えるために

## 1. 食物繊維を摂る

食物繊維は、ヒトの消化酵素の作用を受けず大腸まで到達することができる成分です。整腸作用があることで知られていますが、腸内細菌たちのエサにもなる重要な栄養素です。



### 短鎖脂肪酸とは

短鎖脂肪酸は、食物繊維などを腸内細菌が発酵・分解して生成される成分です。その中でも酪酸、プロピオン酸、酢酸が特に重要と考えられています。

#### <主な働き>



腸の運動を活発化する



エネルギー源になる



免疫力を高める

## 食物繊維が含まれる食材

### 穀類

100gあたりの白米で0.5g、玄米で3g、パスタ1人前(乾麺で100g)では5.4gの食物繊維が含まれています。

白米を玄米に変えるだけでも多くの食物繊維を摂取することができます。パスタも食物繊維が豊富です。



### 野菜類

野菜は食物繊維が豊富で生活習慣病改善効果も期待されています。

100gでの食物繊維含有量は、モロヘイヤが5.9g、切り干し大根が20.7gと豊富です。日々の食事の一品に取り入れてみましょう。



### 芋類

じゃがいもやさつまいもは食物繊維が多く含まれていることで知られています。皮付きで蒸したり、干し芋にすることで手軽に多くの食物繊維を摂取できます。ただし、糖質も多く含まれておりますので、食べ過ぎにはご注意ください。



### 豆類

大豆などの豆類には非常に多くの食物繊維が含まれています。

乾燥させた大豆100gの食物繊維含有量は21.5gと豊富です。納豆や豆腐などの加工食品で補うこともおすすめです。



### 海藻類

100gあたりの食物繊維含有量は、干しひじきが51.8g、乾燥わかめが39.2gと、どの種類も食物繊維が豊富に含まれています。

味噌汁やサラダにわかめを加えたりすることで、手軽に食物繊維を摂取いただけます。



### きのこ類

きのこには食物繊維だけでなく、ビタミンやミネラルなどさまざまな栄養素が豊富に含まれています。

1日に不足する食物繊維を補うためには、まいたけの場合1.5パック(約140g)程度、えのきの場合2/3袋(約130g)程度が目安です。



食物繊維は不足しがちな栄養素の1つです。

厚生労働省が発表している「日本人の食事摂取基準(2020年版)」で、18~64歳の食物繊維摂取目標量は男性21g以上、女性18g以上と定められています。食物繊維を多く含む食材を取り入れ、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



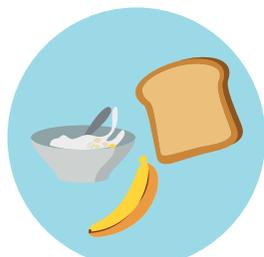
## 2. シンバイオティクスを意識する

食物繊維をただ摂取するだけでなく、食べ合わせを意識するとより効果的です。食物繊維は、腸内細菌のエサとなる育菌食材（プレバイオティクス）です。ビフィズス菌や乳酸菌などの有用菌そのものをもつ補菌食材（プロバイオティクス）と一緒に「シンバイオティクス」で、より効果的に腸内環境を整えていきましょう。

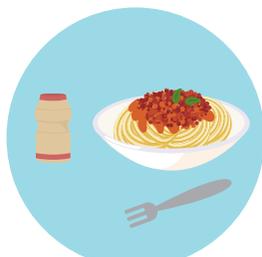
(P.11をご参照ください。)



例えば…



いつもの朝ごはんにバナナを入れたヨーグルトをプラス



ランチの後に乳酸菌飲料も飲む



主食を白米から玄米や雑穀米に変え、漬物や味噌汁などと一緒に食べる

腸内環境を整えていくためには、継続していくことが大事です。日々の食生活に無理のない範囲でシンバイオティクスを取り入れながら、腸内環境を整えていきましょう。

## 3. 適度な運動をする

私たちが摂取した食べ物は、腸のぜん動運動（収縮運動）によって奥へ運ばれます。その過程で水分や栄養分を吸収し、便となって排泄されます。腸のぜん動運動が鈍いと便が運ばれず、便秘の原因となります。

適度に運動することでカラダに刺激を与え、血行が良くなり、腸のぜん動運動の促進につながると考えられています。

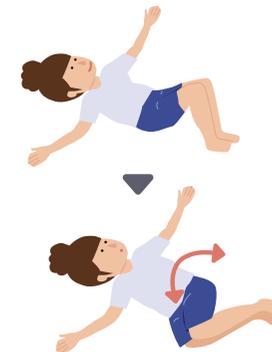
### ✓ ウォーキング

ウォーキングは腸内環境を整えるだけでなく、生活習慣病予防に効果的です。20~30分ほどのウォーキングでも副交感神経が刺激され、腸の動きが活性化することが期待されます。フォームを意識してウォーキングをすることが好ましいですが、時間が取れない場合は移動の際になるべく歩くようにすることも腸活の第一歩です。



### ✓ ストレッチ

ストレッチを行うと基礎代謝が上がり血行が良くなることで、腸のぜん動運動も促進されます。例えば、腰をひねるストレッチでお腹を刺激することで腸の動きを活発にさせます。呼吸を意識しながら、仰向けに寝転んだ姿勢で、おなかをしっかりと伸ばし、身体を腰からゆっくりひねってみましょう。ウォーキングや運動前後はもちろん、朝起きた時にストレッチをすることも効果的です。



### ✓ 腸活マッサージ

おなかに少し圧力をかけながらマッサージをすると便の状態が改善するといわれています。腸の内容物が進む方向に合わせて「の」の字にマッサージしてみましょう。入浴中に行うと加温効果もあまってより効果的です。



#### 4. 睡眠をしっかり取る

腸の動きは交感神経と副交感神経という自律神経によってコントロールされており、特に副交感神経が優位になると、ぜん動運動も活発になるといわれています。

リラックスしている時や睡眠時に副交感神経が優位になるため、睡眠時間が短かったり、眠りが浅いと交感神経の方が優位になってしまいます。交感神経が優位になると、腸の動きが鈍り、ぜん動運動が低下し、便秘を引き起こしやすくなります。



#### 5. ストレスをためない

緊張やストレスを感じるとおなかが痛くなったり、下痢や便秘といった便通異常が起こりやすくなるように、脳と腸は相互に密接な影響を及ぼしあっています。(脳腸相関) ストレスがかかっている時には交感神経の方が優位となるため、腸のぜん動運動も低下し、免疫力も低下していきます。

ストレスを完全になくすことは難しいですが、入浴して体を温めたり、リラックスできる時間をつくり、ストレスとの上手な付き合い方を見つけてみましょう。



日々の食事習慣や生活習慣を見直し、  
腸内環境を整えていきましょう。

#### トイレで便チェック

便には剥がれた腸粘膜や腸内細菌も含まれており、腸内環境の状態を反映しています。便の形状と硬さで7段階に分類する指標（ブリストルスケール）を参考に、日々の便をチェックしてみましょう。



##### ✓ 硬さ

理想的なのは、表面がなめらかなソーセージ状の便。便が硬くてコロコロしていたり、液体状だったりする場合は、腸内フローラのバランスが崩れているかもしれません。

##### ✓ ニオイ

腸内フローラがいい状態であれば、便のニオイはそれほど強くありません。しかし腸内フローラが乱れ、有害菌(悪玉菌)が増えると、便のニオイがきつくなります。有害菌(悪玉菌)が作り出すアンモニアやインドール、硫化水素などの腐敗物質が不快なニオイの正体です。

##### ✓ 頻度

週に3回以上、定期的にお通じがあれば腸内環境は良好と考えられます。ただし、定期的にお通じがあっても「強いいきまないと出ない」「便が残っている感じがする」という場合は、腸内環境が悪化している可能性があります。「硬さ」や「ニオイ」も合わせて確認してみましょう。