

# 栄養情報だより

梅雨も明け日に日に暑さが増してきましたね。皆様いかがお過ごしでしょうか。今回は最近テレビでよく聞く“腸活”についてのお話です。

## ◎腸活とは？

腸は「第二の脳」と呼ばれており、その働きは食べ物を消化し栄養素や水分を吸収したり不要な老廃物や毒素を便として排泄する大切な役割を持っています。私たちの腸内には1000兆個以上もの細菌が存在しています。これらの細菌たちが常にバランスをとりながら腸内環境を整えています。“腸活”とは腸内環境を整えて、健康な体を手に入れることをいいます。

## ◎腸に存在する細菌は大きく分けて3種類

### 善玉菌

悪玉菌の侵入や増殖を防いだり、腸の運動を促すことでお腹の調子を整える  
※ビフィズス菌、乳酸菌など



### 悪玉菌

悪臭のもととなるガスや病気の原因ともなる腐敗物質をつくる  
※ウェルシュ菌、大腸菌など

### ひよりみきん 日和見菌

人のからだの状態によって腸内の善玉菌と悪玉菌の数の多い方の味方をする



## “腸活”にとって重要なのが毎日の食生活！

腸内では善玉菌と悪玉菌が陣取り合戦をしています。食事や運動など生活に気をつけていれば善玉菌が優位な状態となり、偏った食事や運動不足、ストレスなどがあると悪玉菌が増え下痢や便秘を引き起こします。そこで大切なのが善玉菌を含むものと善玉菌のエサとなるものを一緒に摂ることです。善玉菌がエサを食べることにより腸内でどんどん増えていくためより効果が期待できます！

### 善玉菌を含むもの (プロバイオティクス)



- 発酵食品  
ヨーグルト、チーズ、納豆  
キムチ、みそ
- 整腸剤



### 善玉菌のエサとなるもの (プレバイオティクス)

- 食物繊維  
野菜類(特に人参やごぼうなど)  
いも類、海藻、きのこ
- オリゴ糖  
野菜類(特に玉ねぎやキャベツなど)  
果物(バナナ)

