

栄養情報だより

<臨床栄養室>

ストレスに負けない！腸活を始めましょう

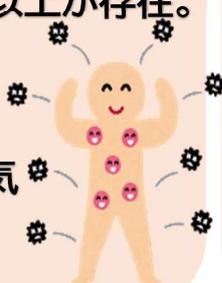
～腸活とは～

腸活とは、腸内環境を整えて腸の機能を改善することです。腸は食べ物を消化し栄養を吸収する大切な役割があり、全身の健康に影響します。

人体で最大の免疫器官

腸には体内の免疫細胞の60%以上が存在。腸内環境を整えることで免疫力アップにつながります。

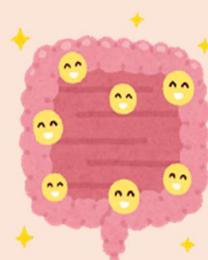
免疫力がアップすると風邪や病気になりにくい体になります。



脳は第二の脳

腸には脳に次ぐ多くの神経細胞が存在し、感情にも深く関わります。

精神ストレスを軽減することで、腸内環境も良好に保つことができます。



新年度を迎え入学や就職、新しい環境での生活が始まる季節です。腸の健康を守りストレスに負けない体を整えましょう。

～腸活の食事のポイント～



●食事をしっかりと食べましょう！！

朝昼晩の3食を決まった時間に食べることで腸のリズムが整い、腸内環境を整えることに繋がります。

●善玉菌を増やす食品を食べましょう！！

善玉菌とは腸を元気にし、働きを活発にする菌です。善玉菌を増やすためにおすすめな食品を毎日の食事の参考にしてください。

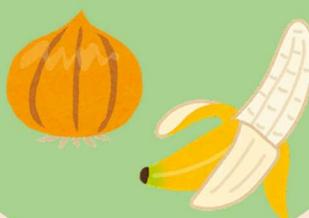
発酵食品

(ヨーグルトや味噌、納豆など)



オリゴ糖

(玉ねぎや大豆、バナナなど)



食物繊維

(野菜やきのこ、海藻など)

