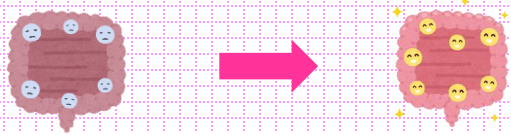


腸活をはじめよう!

腸は脳に次いで神経細胞が多く、脳の指令無しに自立して動くことから「第二の脳」と言われています。ストレスを感じると腹痛や便意をもよおしたり、逆におなかの調子が悪いと気分が沈んだりすることから、脳と腸は互いに影響し合っていることがわかっています。

腸活って何?



腸は食べ物の消化・吸収だけでなく、「最大の免疫器官」と言われ、免疫細胞の多くが集中しているため、腸内環境が悪化すると免疫機能が低下します。「腸活」とは、バランスの良い食事、適度な運動、質の良い睡眠などによって腸内環境を整えることを言います。

腸活のメリット

便秘改善



肌荒れ改善



免疫力の向上



ダイエット効果



睡眠の質の向上



何をすればいいの?

バランスの良い食事

善玉菌を増やす食品を食べる

(善玉菌:腸内細菌のうち体にとってよい働きをするもの)

ヨーグルト、チーズ、納豆、味噌、醤油、漬物、キムチなどの発酵食品



善玉菌のエサとなる食品を食べる

(菌が増えるのを助け、腸内を活性化)

果物、豆類、海藻類、きのこ類、野菜類などの食物繊維やオリゴ糖を多く含む食品



適度な運動

ウォーキングや筋トレ等



質の良い睡眠

- ・寝る3時間前までに食事を済ませる (アルコールは4~5時間前)
- ・寝る前のスマホを控え、リラックスできる時間をつくる

