

いきいき 腸活!

腸活とは、バランスのよい食生活や適度な運動などによって腸内環境を整えることをいいます。腸活を取り入れて、健康な体づくりや美容に役立てましょう。

「食事」編

腸内には多くの細菌が存在し、互いにバランスをとっています。よいバランスを保つことで、免疫細胞の活性化など健康維持につながるといわれており、腸内環境のバランスをサポートするには食事に気をつけることが肝心です。腸内環境を整えるのに効果的な食材や飲み物を、日々の食事に取り入れましょう。

POINT

腸内には善玉菌、悪玉菌、どちらか優勢な方に味方をする中間の菌の3タイプ。善玉菌が増えたり、働きが活発になったりすると、腸の調子や体調が整うといわれています。



① 善玉菌を含む食品で腸内に菌を届ける

善玉菌を含む食品をとることで、腸内の善玉菌を直接的に増やすことができます。善玉菌の代表格であるビフィズス菌や乳酸菌が多く含まれている発酵食品がおすすです。ただし、これらの菌は腸内に一定期間は存在しても定住しないとされているため、継続して摂取し、腸内に菌を届けることが大切です。

食品の例

- ・ヨーグルト
- ・乳酸菌飲料
- ・納豆
- ・漬物
- ・味噌



② 善玉菌のエサになる食品で菌の数を増やす

腸内に元々存在している善玉菌を増やすためには、善玉菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維を含む食品をとることが効果的です。ただし、オリゴ糖を過剰に摂取すると体調を崩すこともあるため、様子を見ながらとり入れていきましょう。

食物繊維やオリゴ糖を含む食品の例

- ・玄米
- ・トウモロコシ
- ・サツマイモ
- ・大豆
- ・タマネギ
- ・ゴボウ
- ・ネギ
- ・ニンニク
- ・アスパラガス
- ・バナナ
- ・柑橘類
- ・キノコ類
- ・海藻類

