

# 保健室だより



2022年度 早春号  
神戸市外国語大学 保健室

忙しい毎日、食生活は乱れていませんか。たんぱく質や脂質の多い食生活は腸内の悪玉菌を増やす一因になりえます。毎日の食事を意識することが腸活の第一歩です。今、腸内環境を整える“腸活”が注目されています。さまざまなメリットがある腸活にスポットを当ててみましょう。

腸内には、約1億個の神経細胞が存在します。約150億個といわれる脳の次に多い数字です。腸はこの神経細胞を利用して、他の器官と連携し、消化や呼吸などの様々な役割を担っています。このことから、全身の健康や美容と密接に関係していることが分かっています。

腸内にはさまざまな細菌が生息しており、顕微鏡で腸内をのぞくとお花畑(flora)のように見えることから「腸内フローラ（腸内細菌叢）」と呼ばれるようになりました。

腸内には細菌が100兆個以上生息しているといわれており、それらは善玉菌、悪玉菌、日和見菌の大きく3種類に分けることができます。



## 善玉菌

大腸が元気になる有機酸を作り出し、排便や水分吸収を促進

## 悪玉菌

老廃物を作り、有害物質を発生させるため、肌荒れや肥満、悪化すると大病を引き起こす可能性がある

## 日和見菌

腸や身体が健康な時はおとなしく善玉菌が優勢になるように働き、腸内環境が悪くなると、悪玉菌が優勢になるように働く

## 腸活のメリット

### 美肌効果

悪玉菌が作る有害物質は、ニキビや吹き出物などを発生させ、お肌にも悪影響を及ぼします。また、便秘になると毒素が身体から排出されず、肌荒れを引き起こします。

腸活により腸内フローラを整えることが、軟便・下痢・便秘などの便秘改善につながり、便秘を改善することで、肌荒れを抑える効果が期待できます。

### ダイエット促進

腸活により便秘を改善すると、ポッコリおなかの解消につながります。

さらに、腸からの栄養吸収が良くなり、余分な脂肪をため込む割合も低くなるため、ダイエット効果も期待できます。

### 免疫力アップ

免疫細胞のおよそ70%が腸内に集まっており、ウイルスなどの外敵から体をガードしています。腸活により腸内フローラを整えることで、免疫細胞の活性化につながると考えられています。

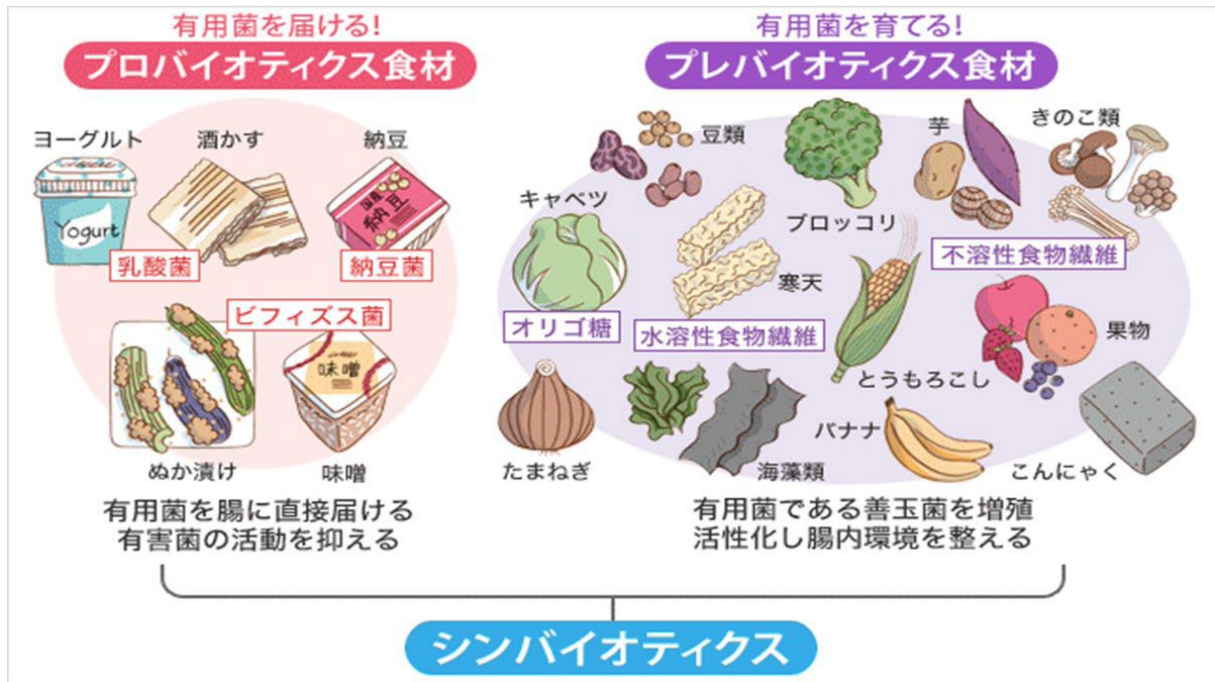


# 腸活のやり方

## 食事で整える

善玉菌を含む食品（**プロバイオティクス**）と善玉菌のエサになる食品（**プレバイオティクス**）を一緒に摂ることを意識した食生活にしましょう。

この2つを組み合わせることを「**シンバイオティクス**」といいます。栄養が偏らないよう、さまざまな食材を組み合わせることを心がけましょう。食生活の歪みを整える事で腸活はより一層効果的になり、腸が元気になるといろんな健康効果が期待できます。



## おすすめレシピ



ヨーグルトに好みの果物やナッツをトッピング



野菜たっぷり具沢山お味噌汁  
わかめ、きのこもおすすめ



豆腐と香味野菜の塩麴炒め



キムチとアボカド、クリームチーズの塩昆布・ゴマ油あえ

## 運動で整える

運動不足や加齢などによって、腸の弾力性が失われると、蠕動（ぜんどう）と呼ばれる動きが鈍くなり、便を排出する力の低下など不調が起きやすくなります。

腸の周囲の筋肉を刺激する適度な運動を行い、便を排出する腸の蠕動運動を促しましょう。

ウォーキングやストレッチ、スクワットなど、お腹周りの筋肉を使う・伸ばす運動が効果的です。

## 睡眠とリラックスで整える

腸の働きをコントロールする自律神経を整えるため、睡眠と休息をしっかり取りましょう。

自律神経には、交感神経と副交感神経があり、これらがきちんと働くことで、腸の弛緩・収縮が起こり、便が排出されます。このバランスが乱れる原因はストレスや疲労です。十分な睡眠をとって疲れをためないように、またリラックスタイムを設けてストレスを解消しましょう。