



問屋町 第80号

すこ 健やかLetter



発行日：2023年3月20日 発行元：協同組合青森総合卸センター



この春から問屋町で働き始める皆さんはじめまして。本紙は、皆さんがすぐ実践できる健康ワザを毎月紹介し、皆さんの健康づくりをサポートします。今回は、今話題の「腸活」についてお伝えします。腸活で心と身体を整えましょう！

腸内細菌の知られざる力



お通じ

健康長寿

認知症

腸活で心身を整えよう！



大腸がん
予防

肥満改善
糖尿病予防

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です。

腸内には約千種類、百兆個の腸内細菌が生息していて、ウイルスや細菌の侵入・増殖を防いだり、腸の運動を助けておなかの調子を整えたりします。また、腸には体内の免疫細胞の約7割がおり、腸内細菌は

体の免疫力を高める働きの手助けもします。他にも、肥満改善、糖尿病・大腸がん・認知症予防、健康長寿に役立つのではないかと研究が進められており、腸内細菌はおなかだけでなく、全身に影響を及ぼしていると考えられています。

腸活の2つのポイント

- ① 腸内環境を整えるため、頭文字が「まごわやさしいよ」の食材を毎日の食事に取り入れましょう。豆、ごま、わかめ（海藻類）、野菜、魚、しいたけ（きのこ類）、いも、ヨーグルトを継続して食べましょう。
- ② 腸を元気にするため、起きたらコップ1杯の水を飲む、朝食を摂る、トイレに行って座る、腸に刺激を与える運動をする、この4つを朝の習慣として実践しましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

腸内環境を整える食材「まごわやさしいよ」

腸内細菌の働きは複雑で、「この細菌がいればこの病気が防げる」というような単純なものではありません。そのため、腸内細菌の「多様性」が大切なのですが、現代人はこの多様性がどんどん低くなる傾向にあります。多様性を保つため、まずは食生活を見直しましょう。

腸内環境は、食事を改善すれば2週間程で整います。腸内環境を良くする食材を毎日の食事に上手に取り入れましょう。一方で、悪くなるのはあっという間なので、食事のコントロールを継続して良い腸内環境を維持しましょう。

ま 豆、大豆製品



腸内細菌のエサになり、増やす働きがある食物繊維が豊富に含まれています。排便を促す働きや、腸内の余分な糖や脂肪を排出する働きもあります。納豆などの発酵食品は、悪い働きをする菌の増殖を抑制します。

ご すりごま



腸内細菌が、ごまに多く含まれるオレイン酸やリノール酸を使って体に良い働きをしているという報告があります。皮はほとんど消化されないので、すりごまにして食べましょう。

わ わかめ

海藻類には腸内細菌のエサとなる水溶性食物繊維が多く含まれています。



や 野菜



オススメは根菜ですが、様々な種類を食べましょう。摂る食物繊維の種類が多いと、より多くの腸内細菌を活性化させられます。

さ 魚



青魚には良質な油であるDHAやEPAが多く含まれていて、腸内細菌の多様性を高めます。

し しいたけ



きのこ類の食物繊維は免疫細胞に作用します。

い いも



いも類には食物繊維が多く含まれています。

よ ヨーグルト



ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、良い働きをする腸内細菌を増やす助けをします。目安は1日200g。

腸を元気にする4つの朝の習慣



ストレスや生活習慣の乱れ、運動不足などで大腸の働きが弱まり、便秘が起きやすくなります。腸を元気にする4つの朝の習慣を実践しましょう。

起きたらコップ1杯の水を飲む

寝ている間に休んでいた腸が刺激されると、蠕動運動が促されて便通がよくなります。就寝中に失われた体内の水分補給にも。



腸に刺激を与える運動を行う

運動すると腸や腸内細菌が刺激されて活発になるほか、腸内細菌の多様性が高まると言われています。ウォーキングやジョギング、体操やストレッチ、ヨガなどがオススメです。また、買い物や階段の上り下りなど日常的な行動も腸内環境により刺激になります。



朝食を摂る

体内時計をリセットし、腸の働きに深く関わる自律神経のバランスを整えましょう。バナナやシリアルは食物繊維を手軽に摂れるのでオススメです。



トイレに行って座る

食後に起こる大腸の蠕動運動は、朝に一番活発になると言われています。便秘ぎみの人は、便意がなくても朝に数分間便座に座る習慣をつけると、徐々に便が出やすくなっていくでしょう。

