

# NST 通信 vol.4

## ★腸活をしよう！★

みなさん！最近話題の「腸活」をご存知ですか？

「腸活」とは腸内環境を整えて健康維持、増進をはかることです！

腸の働きと聞くと栄養や水分を吸収して便を作るといったイメージをお持ちの方が多いと思いますが、他にも腸内環境を整え体の調子を良くしたりする機能もあります。

今回はその腸内環境について紹介しますので、みなさんも腸活を実践してみませんか！？

人間の腸内には約500種、100兆個以上もの細菌がバランスよく存在しており恒常を保っています。しかし、食生活の変化やストレス、老化、糖尿病、肥満、飲酒過剰などが原因で腸内環境のバランスが乱れると考えられており、結果、下痢や便秘、免疫力低下、肌荒れ、大腸がんなどの多岐にわたる症状や疾患の発症と関連することが分かっています。ではどうすれば腸内環境を整えることができる食べ物を紹介していきたいと思います。

### ○腸内環境を整える食品・薬品

#### ①ビフィズス菌や乳酸菌、酪酸菌などを含む食品や薬品の摂取

作用：整腸、免疫調整、大腸疾患の症状軽減など。

ただこれらは腸内に定着しない「通過菌」であるため、定期的に摂取し続ける必要があります。

例：ヨーグルト、納豆、漬物などの発酵食品やミヤBMやビオフィェルミンなどの薬品。



#### ②オリゴ糖の摂取

作用：腸内に存在する善玉菌の増力を促進、または活性化し健康の改善を図る。

上記の食品と一緒に摂取することでより効果的であると言われています！！

#### ③食物繊維を含む食品を摂取

作用：血糖上昇抑制効果、便秘や下痢の改善、大腸がんの予防、コレステロールやナトリウムの排泄などがあります。

腸内の悪玉菌を減少させ、有害物質を減らしてくれます。



普段から腸内環境を意識した食事や生活環境を保つことが健康維持には重要ですよ！！

発酵食品については、Vol.3 に詳しく載せております。是非、合わせてご覧ください。