

林内科胃腸科病院 管理栄養士 がお届けする

# はやしのごはん

〒890-0046

鹿児島県鹿児島市武2丁目33-8



## お腹の中から健康に♪ めざせ！免疫力アップ↑↑

### 腸の働き

腸は生命維持に関わる大切な器官。栄養分や水分を吸収する一方で、細菌やウイルスの体への侵入を防ぎ、不要なものを便として体外に排出する役割を持ちます。

### 免疫

腸には免疫細胞が集中して常に細菌やウイルスなどから守っています

腸の働きの乱れは、免疫力を低下させ身体の不調に繋がります  
だから...

「免疫力アップには腸の働きが肝心」



栄養の消化・吸収

ホルモンの生成

不要物の排泄

### 「腸の中を覗いてみよう」



### 腸内細菌

100種100兆の腸内細菌が腸内に一定の割合で存在し、活動しています。善玉菌：日和見菌：悪玉菌は、2：7：1の割合になるのが理想的だと言われています。



**善玉菌**  
ビフィズス菌・乳酸菌など、腸内環境を整えて便通などをよくする免疫細胞を元気にすることで、免疫力を高めてくれる

**2**

**日和見菌**  
善玉菌と悪玉菌のうち勢力の強い方(多い方)の味方に付く

**7**

**悪玉菌**  
大腸菌やウェルシュ菌・ぶどう球菌など有害物質を作り、腸内環境を悪化させる

**1**

### 腸内環境が良い状態

善玉菌が多く、腸内環境が正常で便通が良好な状態



### 日和見菌を味方につけよう！！

### 腸内環境が悪い状態

悪玉菌が多いことで腸内環境が悪化し、便通が正常ではない状態＝便秘



免疫力アップ・快便・美肌・アレルギー症状改善・整腸・肥満予防・健康的・元気・がん予防・血液サラサラ・血糖値安定

便秘・下痢・免疫力低下・イライラ・肌荒れ・アレルギー・風邪引きやすくなる・疲労感・口臭・がんリスク・肥満

# 日和見菌を善玉菌に変身させよう!

ポイント

## 善玉菌を補給する

→発酵食品を食べよう!

生きたまま腸にたどりつき、ヒトにとって有益な健康効果をもたらしてくれます  
(ビフィズス菌・乳酸菌・こうじ菌・納豆菌など)

### 善玉菌を多く含む食品



## 発酵食品 + 野菜・果物

一緒に食べるとさらに効果あり!

乳酸菌・ビフィズス菌は、食後に食べると効果的

・食品から摂った乳酸菌は長く住み続けることが出来ないため、毎日継続して食べる事をお勧めします。

・乳酸菌やビフィズス菌は胃酸に弱いという特徴があります。胃酸が薄まっている食後に食べると、より効果的です!

ポイント

分かっているけどなかなか出来ない・・・

## 腸内環境を整えるために控えたい習慣

### ① ストレスをためない!

自律神経の働きが乱れ、下痢や便秘を引き起こします。



### ② 軽い運動を習慣に!

腸は刺激を与えないと動きが鈍くなり、便秘になりやすくなります。



### ③ バランスの良い食生活!

脂っこい食事・肉ばかりの食事に偏っていると、腸内の悪玉菌を増やし便秘の原因になります。



### ④ 質の良い睡眠!

体内時計をくるわせるだけでなく、自律神経の乱れを引き起こします。



悪玉菌を増やし、腸内環境が乱れます

ポイント

## 善玉菌を増やす

→野菜をいっぱい食べよう!

野菜には食物繊維が多く、食物繊維は腸のぜんどう運動を促進し、便の量を増やします

### 善玉菌を増やす食品



食物繊維

オリゴ糖

野菜の1日の目安量 = 350g

毎食、両手に一杯分を摂るようにしましょう

ポイント

## 夏だけじゃない!

水分を摂るように心がけよう!!



1日の目安量 = 1.5~2リットル

便秘予防に努めよう

腸内に便が長くとどまると、悪玉菌が増えて有害物質の産生を促す原因になります



食生活と生活習慣から腸内環境を整えて健康な体を作りましょう!!