

# むこちゃん通信 vol.12



こんにちは。春から新生活がスタートして環境や生活リズムが変化した方も多いでしょうが、そもそも季節の変わり目は体調変化を起こしやすい時期です。体調の変化に注意を払い、健康的な日常生活を維持するために、近年は免疫力を高めることが注目されています。今回はそんな免疫力を高める方法のうち、特に腸内環境を良好に保つ食品や食習慣、運動についてお話ししましょう。

## 腸内環境を整えて、元気な毎日に

免疫力の60~70%は腸にあるといわれています。すなわち腸の調子を整えることは、免疫力や健康状態に良い影響を与えます。腸内環境を左右する腸内細菌は、およそ1,000種類、腸内には100~1,000兆個の細菌が住みついており、ともいわれています。多種多様な菌の様子が花畑のように見えることから「腸内フローラ」とも呼ばれており、この腸内細菌には腸に良い働きをする善玉菌と、腸内で有害物質をつくる悪玉菌、どちらかの優勢な方に味方する日和見菌がいます。腸内環境を良好にして、病気に抵抗する免疫力を高めるには、善玉菌を増やすことが重要です。

## 腸内環境を良くする食べ物と運動

★腸内環境を良好にするために、善玉菌が喜ぶ食品を摂りましょう。ビフィズス菌や乳酸菌を含むヨーグルトや乳酸菌飲料、糸内豆、漬物などの発酵食品を食べる。



オリゴ糖や食物繊維を摂る。大豆や玉ねぎ、ごぼう、ネギ、にんにく、アスパラガス、バナナなどに多く含まれています。



★腸そのものを動かす習慣、つまり運動することも腸内環境を整えることにつながります。適度な運動は体を振動し、筋肉も動かすので、腸内の便の動きをサポートします。便を送り出すためには、ウォーキングなど下半身運動を増やすように心がけましょう。例えばエレベーターを使わずに階段を使ったり、いつもより遠い店まで歩いて買い物に行ったり、ひと駅手前で電車を降りて歩いたり、ちょっとした行動を変えると、運動量を増やすことができます。また十分な睡眠や朝食を摂ることで、腸内リズムが整うので、朝の目覚めに一杯の水や白湯を飲むと、大腸の反射を促すことができます。

## 毎日朝食を食べていますか？

厚生労働省の調査では、朝食の欠食率が年々増加傾向にあります。男女ともに20歳代の欠食率が最も高く、男性で37.4%、女性で23.1%が欠食しています。(「平成28年国民健康・栄養調査報告」)

★朝食の役割について  
朝食を抜くと1日のリズムを司る「体内時計」が狂い、健康や日常生活に悪い影響を及ぼすといわれています。朝食の役割には以下のようなものがあります。

- ・体温を上げて、眠っていた体を起きた状態にする。(体内時計のリセット)
- ・体と頭にエネルギーを補給する。
- ・体調を整える(便秘予防など)

## ★おすすめの朝食

<p>〈炭水化物〉 月曜の唯一のエネルギー源、 「ブドウ糖」の補給</p> <p>ごはん      パン</p>	<p>〈タンパク質〉 エネルギー源 + 体を活動モードに</p> <p>魚      大豆製品      卵・肉</p>	<p>〈野菜・果物〉 食物繊維やビタミン、 ミネラル類 摂取</p> <p>野菜      果物</p>
--	--	--

## さいごに

腸内環境を整えることは、加齢や病気などによる体調の変化を改善することにつながります。毎日のちょっとした心がけや、習慣にすることから始めてみましょう。

たんぽぽ薬局 武庫え荘店



※今回の通信は次の資料を参考・引用して作成しました。  
 ・全国健康保険協会「腸内環境を整えて、元気な毎日」  
 ・「朝食が健康リズムを生み出す」  
 ・上尾市医師会「免疫力を上げる食事」  
 ・(一社)平田市医師会健康管理センター「チョットコミニ情報」  
 「朝食について」