

保健師さんの健康チェック

腸内環境を整えるために

滝宮総合病院 保健師 太田 奈都紀さん

腸の主な働きは消化・吸収と病原菌から体を守る免疫機能です。腸内には約1000種類、約100兆個もの腸内細菌（腸内フローラ）が生息しています。腸内細菌は外部からのウイルス、細菌の侵入や増殖を防ぎ、腸の運動を助ける役割があります。

腸内細菌のバランスが崩れると、便秘や下痢、体の免疫力の低下を引き起こすなど、腸内環境は全身の健康に深く関わっていることがわかってきました。

腸内環境をよくするために：

◎腸内環境を整える食材を摂る

乳酸菌には腸内にある善玉菌を増やし、腸内環境を整える役割があり、オリゴ糖はそれらの菌の栄養分

となります。また、食物繊維は便のかさを増やすとともにやわらかくし、排便を促進する効果があります。

「腸内環境を整える食材」

- 発酵食品
味噌、キムチ、納豆、ぬか漬け、甘酒など
- 乳酸菌を含むもの
ヨーグルト、チーズなど
- 大豆製品
豆腐、きなこ、豆乳など
- 食物繊維
オリゴ糖を含む野菜や果物（タマネギ、キャベツ、リンゴ、バナナなど）、海藻類、きのこ類、イモ類
- 魚類
いわし、さば、サンマなど

◎適度な運動を行う

運動すると自律神経を整え、腸や腸内細菌が刺激されて活発になります。

◎質の良い睡眠を取る

睡眠をしっかり取り、脳を休ませることと腸のぜん動運動が活発になります。

健康を守るためにも食事の工夫、適度な運動、良質な睡眠を取ることが大切です。