

「腸内環境と免疫力～食事と運動から免疫力アップ～」

愛仁会総合健康センター

私たちの身体の中にある小腸・大腸を広げると、テニスコート1枚分(約32㎡)程。その中に住んでいる善玉菌・悪玉菌などの腸内細菌をバランス良く整えることが、健康につながります！**身体の免疫細胞の6割が腸内に存在する**からです！

腸内の悪玉菌は、脂肪の多い食事や過食・バランスの悪い食生活・運動不足・寝不足などを好みます。腸内環境を乱す悪玉菌を増やさず、**腸内環境を整える善玉菌を増やすことが免疫細胞の働きを助け、調子の良い身体をつくるのです！**



● 食事面から善玉菌を増やそう！

①**バランスの良い食事**、②**腸内環境を整える食品の摂取**、③**腸などの粘膜を守る食品の摂取**が悪玉菌を減らし、善玉菌を増やします！



①**主食・主菜・副菜のバランスに気をつけ、規則正しくご飯を食べることが体内のリズムを整え、腸内環境を整えるための腸ぜん動を助けます。**

また「腹8分目」にすることで、**空腹時にお腹が鳴りやすくなり、腸管が大きく収縮して、殺菌性のある消毒液で散らかった腸内の悪玉菌を掃除できる**のです！

②**腸内環境を整える食品の摂取(腸を助ける4大食品)を意識して毎日摂ろう！**

●**発酵食品**: 善玉菌を活性化させ、悪玉菌が増えるのを防ぐ
ヨーグルトや納豆、ぬか漬け、ピクルス、キムチ、みそやしょうゆ、酢など

●**水溶性食物繊維**: 善玉菌のエサになり、腸内環境を整える
ブロッコリー、ゴボウ、オクラ、アボガドなどの野菜、海藻、もち麦など

●**オリゴ糖**: 乳酸菌を増やし、お腹の調子を整える
バナナ、リンゴ、はちみつ、玉ねぎなど

●**EPA・DHA**: 腸内の炎症を抑えて、善玉菌が増えやすくする
いわしやサバなどの青背魚、鮭、アマニ油など



オリゴ糖と乳酸菌のビフィズス菌と一緒に摂ると**相乗効果**で腸内の善玉菌を増やします。

手軽に摂れる納豆や、はちみつまたはバナナを入れたヨーグルト。朝に1品+プラスしてみましょ！

③腸などの粘膜を守る食品を摂ろう！

- 荒れた胃腸(粘膜)を保護 : **おくら、山芋、里芋など**
- 体(皮膚・粘膜)をつくる : **肉・魚・卵・豆類・乳製品などのたんぱく質**
- 細胞のサビつきを抑える : **野菜や果物に含まれるビタミンCやポリフェノールなど**



菌・ウイルスから身体を守る目や鼻、のど、胃や腸などの粘膜・皮膚を強くしよう！

潤いを保ち、乾燥や炎症を防ぎましょう。**粘膜をキレイに保つことが大事**です！


～腸内環境を良くする食材を使った献立例～

朝 パン、ブロッコリーとミニトマトのタルタル卵あえサラダ、バナナヨーグルト



昼 ご飯、鮭のムニエル、わかめと豆腐サラダ、ひらたけとなすのソテー(チーズのせ)



間食 スイカ 

夜 ご飯、鯖のみそ煮、オクラおかか和え、ひじきの煮物、小芋とごぼう・薄揚げのみそ汁



● 運動面もプラス！ 食生活と運動習慣で善玉菌を増やし免疫力を高めよう！

まずはしっかり深呼吸ができる身体をつくろう！

- ①鎖骨・背中から肋骨まわり・脇の下なども老廃物がたまり固くなります。肋骨の間の筋肉や、肩と胸のつけ根部分、脇の下から胸にかけて、また背骨・肋骨下からおへそにかけて筋肉まわりをマッサージしてほぐしましょう！
- ②筋肉が柔らかくなれば、息を吸い込んだ時に肋骨が大きく膨らみ、呼吸が楽にできます！お腹も使って腹式呼吸をしましょう！（10回程）
- ③肩を後ろにゆっくり回して猫背解消をしましょう！（10回程）



大きな筋肉を使って血流アップ！ リズムよく身体を動かそう！

- ①上半身をほぐしたら下半身もほぐしましょう！足のつけ根の大きな血流を良くするために、壁または机を持ち、脚を前後・左右に大きく振って股関節まわりをほぐしましょう！
- ②太もも・お尻をしっかり使うスクワット(10回×2セット程)や、軽く腕を振って背中も意識してのウォーキングもとても良いですね！



膝がつま先より前に出ないように