

新年あけましておめでとうございます！



“月刊FOOD LISM”では、今年も栄養や食文化などの食や健康にまつわる情報をお届けします。本年もどうぞよろしくお願いいたします！今回は腸活についてお話しします。

### 今こそ腸活チャレンジ！

私たちの腸の中には、約100兆個ともいわれる腸内細菌がいます。

腸内細菌は私たちの健康に重要な役割を果たしており、バランスの取れた食事は腸内細菌の健康を維持し、免疫力を高めるのに役立ちます。

### ☆腸からアプローチ『腸脳相関』に注目

ストレスを感じると胃腸が不調になるのは、脳で感じたストレスが自律神経を介して胃腸に伝わるからと考えられます。

一方で、腸内環境にトラブルが生じると、脳に伝わって不安を感じたりします。

心身を落ち着かせる作用のあるセロトニンというホルモンも脳だけでなく作られています。

腸内環境が良い状態であれば、心身にもよい影響をもたらす可能性も高くなると言えるのです

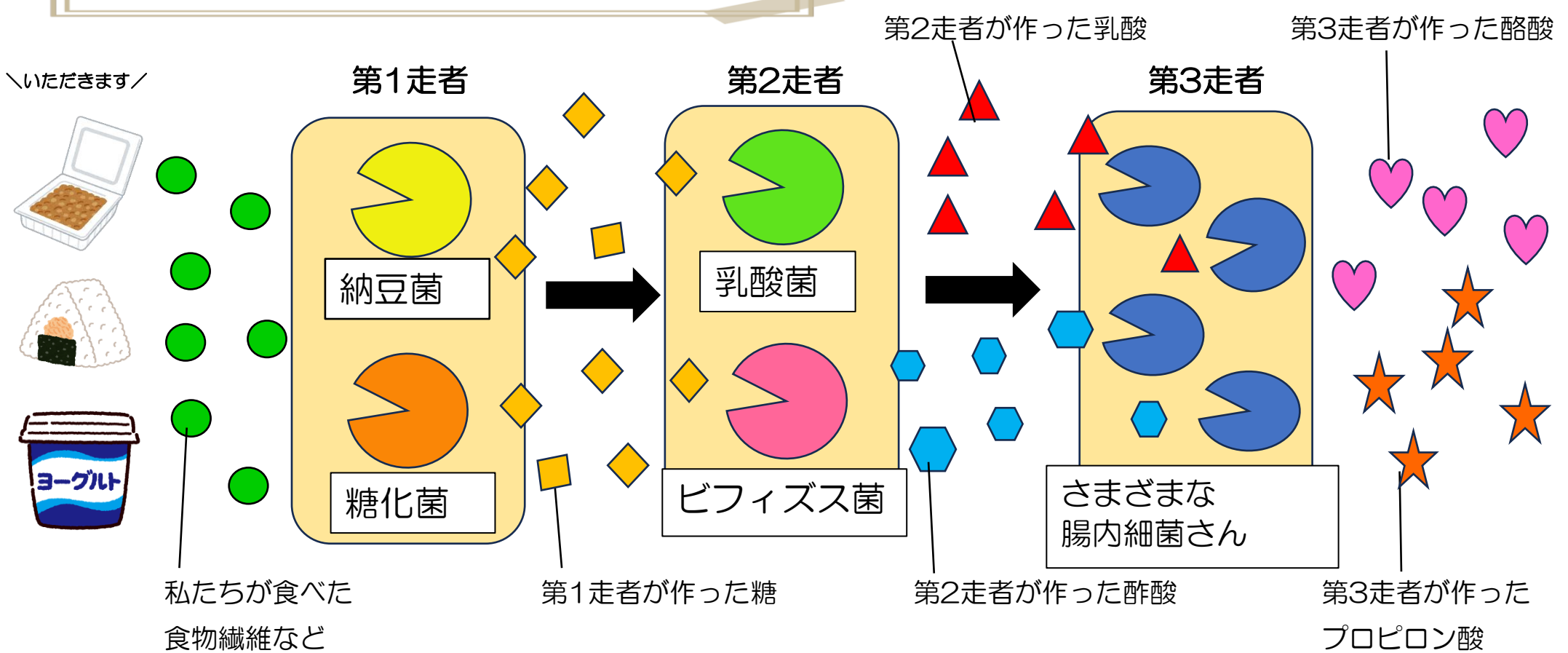


### ☆『菌のリレー』をつなげよう

腸活といえば「発酵食品」というイメージですが、発酵食品に含まれる菌や腸内細菌はそれぞれ分業しながら

リレーのバトンをつなぐように人間の健康によい物質を作り出します

腸内細菌は単独ではなく、分業制で働きます



### 腸内細菌のリレーの動きを活発にするには？

#### 1. 腸に「いい菌」をとる

ヨーグルトや納豆などの発酵食品を食べる



#### 2. 腸内に「いい菌」を増やす

野菜・海藻類・根菜類などの食物繊維を食べる



偏った食事をして同じものを食べてしまうと腸内細菌のリレーのバトンがつながりません…  
できるだけ多くの種類の食事をとることが大切です！

食事や栄養の事で何かわからないことがあれば気軽に栄養士に声をかけてください。次号も楽しみにしててください！