



**世界が注目!**

## 「腸内フローラ」

腸内環境を整えて 体の不調とさようなら〜

### その症状、「腸内環境の乱れ」が原因かも!?

実はいま、腸には食べた物を消化・吸収する以外にもさまざまな役割があることがわかり、世界の研究者から注目されています。

#### 不眠

睡眠の質は「メラトニン（ホルモン）」の影響を受けており、その材料は腸内で作られている。メラトニンは別名「若返りホルモン」。



#### 便秘

腸内細菌のバランスや腸の機能の異常が原因。続くと、便の腐敗が進み、悪玉菌が作る有害物質が血液に乗って全身をめぐる。



#### 肥満

腸内細菌が作る「短鎖脂肪酸」は、余分な脂肪の蓄積を抑えて肥満を防ぐ。



#### うつ

うつ病の発症には「セロトニン（ホルモン）」の減少が関係しており、腸で大部分が作られている。



#### 糖尿病

悪玉菌が作る有害物質は、インスリンを働きにくくし、血糖値の上昇を引き起こす。



#### 肌荒れ

血液を介して皮膚に有害物質が蓄積し、くすみや乾燥を引き起こす。



#### 大腸がん

腸管内の炎症により悪玉菌が増殖することが、がんの発症原因。一方、善玉菌には発がんの抑制作用がある。



#### アレルギー

(花粉症、アトピー性皮膚炎、喘息、食物アレルギーなど)

腸には体中の免疫細胞の約7割が集中し、腸内細菌が調節に関わっている。



ヒトの腸内には、1,000種 1,000兆個以上もの腸内細菌がいるといわれています。顕微鏡で見ると、「お花畑（フローラ）」のように見えることから『腸内フローラ』と呼ばれるようになりました。腸内フローラは、善玉菌、日和見菌、悪玉菌で構成され、この3つが**ベストバランス**を保っていることが健康維持のポイントです。

	善玉菌 	日和見菌 	悪玉菌 
主な作用 	<ul style="list-style-type: none"> <li>腸の運動を促す</li> <li>ビタミンを合成する</li> <li>免疫の働きを高める</li> <li>感染を防御する</li> <li>消化吸収を促進する</li> </ul>	腸内の状態によって善玉菌にも悪玉菌にも変化する	<ul style="list-style-type: none"> <li>腸内を腐敗させる</li> <li>毒素や発がん物質を作り出す</li> <li>ガスを発生させる</li> <li>腸の運動を妨げる</li> </ul>
ベストバランス	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>1</b>



腸内フローライメージ図

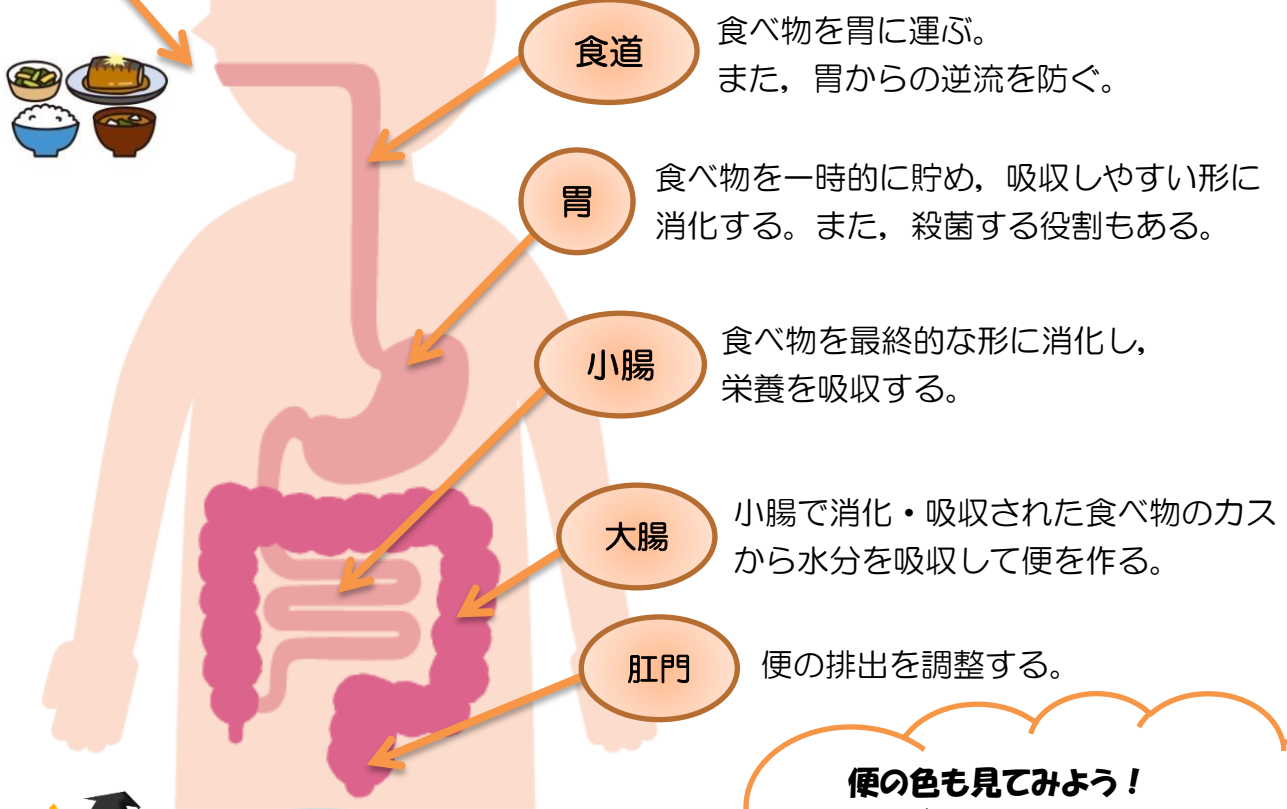
腸内環境を整えるコツは  
次のページ →

# 体の中をのぞいてみよう！

□ 食べ物を取り入れ、  
かみ碎いて小さくする。



私たちの体の中には、口から始まり  
肛門まで「**一本の管**」が通っています。  
食べ物を口に入れるところから  
腸内環境に影響するので、「よく  
かんで食べる」ことも大事です！



**食道**

食べ物を胃に運ぶ。  
また、胃からの逆流を防ぐ。

**胃**

食べ物を一時的に貯め、吸収しやすい形に  
消化する。また、殺菌する役割もある。

**小腸**

食べ物を最終的な形に消化し、  
栄養を吸収する。

**大腸**

小腸で消化・吸収された食べ物のカス  
から水分を吸収して便を作る。

**肛門**

便の排出を調整する。



## 🌟マメ知識🌟

空腹を感じたときにお腹が「グルグル・・・」と鳴った  
経験はありませんか??この原因は小腸運動による  
ものです。お腹の音は“小腸”が鳴っているのです◎

## 便の色も見てみよう！

腸内環境が良好な場合は、黄色や  
黄土色になります。一方、腸内に  
便がとどまっている時間が長い  
ほど色が濃くなります。焦げ茶や  
黒っぽい便は危険信号!!

## 腸の健康状態は・・・便をチェック☆

コロコロ便 硬い便	やや硬い便 普通便	やや軟らかい便 泥状便 水様便
腸内環境が乱れた状態	🌟🌟 腸内環境良好 🌟🌟	腸内環境が乱れた状態
硬便	◎正常便	水様便

硬便や水様便は、食生活や運動不足などの生活習慣の乱れや、ストレスなども影響して  
いることが考えられます。腸内環境を整えるために、生活習慣を見直してみませんか？





# 腸内フローラを満開にする “食事のポイント”



## ポイント① 1日3食規則正しく、バランスのとれた食事を♪

腸内環境を整える基本は“食事”!! 1日3食しっかり食べていますか?  
特に朝食をしっかりと摂ることは、胃腸の働きを良くします。

### 【定食の型】

#### 《和食》

《洋食の場合はこんな感じ》



#### 副菜

野菜類 (海藻・きのこ・こんにゃくを含む)  
一日350g以上を目標に



#### 主食

ご飯・パン・めん類など

主菜  
肉・魚・卵・大豆製品など

「主食+主菜+副菜」の最低3つの品を揃えることで、栄養バランスが整いやすくなります。(これを『定食の型』といいます)  
これに、果物や乳製品等も食事や間食で準備できるとさらにGOOD!!



**暴飲暴食や偏った食事は、腸内環境を悪化させる原因を作るので要注意 ☆**



## ポイント② 腸が喜ぶ = 善玉菌を増やす食材を♪

腸内環境を良くするためには、腸内細菌のなかでも『善玉菌』を増やすことが一番☆  
善玉菌が活躍するための食材を取り入れることも大切です。

### □ 善玉菌そのものを取り入れる

乳酸菌やビフィズス菌、麹菌、納豆菌などを含む発酵食品は、善玉菌を豊富に含みます♪



◎ヨーグルト、チーズ、みそ、漬物、キムチ、納豆など

### □ 善玉菌にエサをあげよう

善玉菌は、水溶性食物繊維やオリゴ糖を含む食品が大好き♡

#### ◎水溶性食物繊維

りんごやもも、キウイなどの果物、わかめや昆布などの海藻類など



#### ◎オリゴ糖

玉ねぎ、ごぼう、大豆、はちみつ、乳製品など



## ポイント③ 腸を動かす & 便のかさ増し食材を♪

腸を動かし、便の量を増やすには、食物繊維。  
便をスムーズに押し出すためには、良質な油類が不可欠!! 適量を食事にプラス♪

#### ◎不溶性食物繊維

大根、たけのこ、ごぼうなどの野菜、きのこ類、大豆、小豆などの豆類、玄米、ライ麦など



#### ◎良質な油

オレイン酸を含むオリーブ油、なたね油など



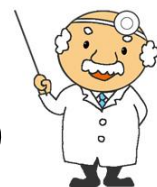
摂り過ぎには  
気を付けてね♡





# 腸内環境を整えるためには…

## 食事以外の生活習慣もポイント♪



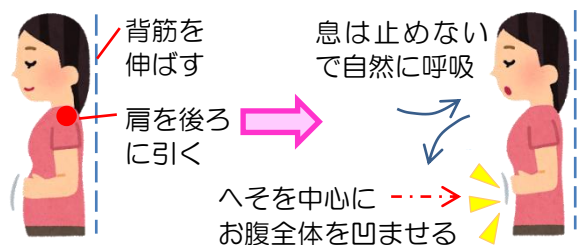
### ① 適度な運動習慣を♪

腸の動きを良くするためには、適度な運動が必要です。有酸素運動(ウォーキング等)では血流が良くなり、腹筋やドロイン※では腹圧によって腸が刺激されるので、腸の蠕動運動が活発になります♪

#### ※ドロインとは??

お腹を凹ませる動きのこと。

オススメ!



### ② 「水分」を摂ろう!

人間の体は、60%以上が水分でできています。体に必要な水分は、小腸・大腸で大半が吸収されるため、水分の摂取量が少ないと、便が硬くなってしまいます。すると、悪玉菌が増え、腸内バランスが崩れていきます。

### 1日の水分量は、1.5~2Lを目安に!

朝起きて、コップ1杯程度の常温の水を飲むと、腸の動きが活発になりますよ!



### ③ 十分な睡眠をとろう

腸が活発に動くのは、リラックスしている夜間です。寝ている間に働くため、十分な睡眠をとることは、大切です。



#### 健康フキ情報

#### 安易に下剤を使わないで!

便秘解消やダイエット目的で、毎日のように下剤を使っていませんか? 常用すると、刺激に腸が慣れてしまい、薬の効果が徐々にうすれ、薬の量を増やすという悪循環に陥ります。その結果、腸本来の運動が妨げられてしまいます。下剤は、補助的に使用しましょう!



### ④ 「ストレス」と上手く付き合おう!

「試験の日にお腹が痛くなる」「重要な会議の前に下痢をする」「旅行に行くと便秘になる」という経験はありませんか? 実は、腸は不安や緊張、環境の変化などのストレスに敏感に反応しやすい臓器なのです。

腸の健康のためにも、自分なりのストレスコントロール術を見つけることが大切です♪



\*詳細は、**ぞうしんまるvol.22**「あなたに合ったリフレッシュ法」をご覧ください

#### 編集

#### 県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間: 平日(火~土) 9:00~21:00

日・休日 9:00~19:00

休館日: 毎週月曜日(休日の場合はその次の平日)

年末年始(12月29日~1月3日)

