

# 腸活 してみませんか？

腸については、腸内細菌がびっしりと住んでいます。お花畑のようにきれいに並んで見えていることから「腸内フローラ」と呼ばれています。腸には8つの働きがあります。



腸活とは腸内をよい状態に整えて保つための活動のことです



腸内細菌が出した代謝物が血液によって全身を巡ります。右の図②のように、悪玉菌優勢の腸内環境になると、体調不良になりやすくなります。肌荒れが起きたり、体臭がきつくなったり、ひどくなると認知症やうつ病、癌などにも関わってきます。善玉菌を増やすことを意識して、少しでも腸内環境を整えてあげることが大切です。



腸内環境を整える食べ物を教えてください



中野温美さん  
管理栄養士  
腸ケアアドバイザー

## 腸内環境の様子は、 何で判断するの？

まずは便の状態を判断します。よい便とは、色が黄土色(明るい茶色)で形はバナナ状、匂いはきつくないです。これは腸内環境が整っているサインです。毎日の便の状態を観察することがとても大切です。

他にはおならでも判断できます。おならとは、食事と共に飲み込んだ空気や食べ物の消化で出てきたガスのことです。我慢せず適度に出すことが大切です。よいおならとは匂いがなく、出た時に痛みがありません。

## 年末年始、 胃腸が疲れたと感じたら？

暴饮暴食などで弱った胃腸は、まずは休ませましょう。4時間くらい空腹時間があった方がよいと言われる。そして、できるだけ消化によい食べ物を選びましょう(おかゆやうどんなど)。

また食物繊維は、便の量を増やし便通を促し腸を掃除する役割がありますが、疲れている胃腸には負担になるため控え方がよいです。



## 食事以外の腸活は？

腸をマッサージしたり、温めたり、腸を刺激することで腸を活動的にします。適度な運動も大切です。



## 最後に

皆さんは体内でどこからだとおっしゃいますか？「体内に入る」ということは口に食べ物が入った瞬間のことではなく、腸で栄養が吸収されてはじめて言えることです。だからこそ、体内の入り口である腸の状態がとても大切になります。

また腸は脳より賢いと言われていて、脳がおしいと判断しても腸が悪いものと判断した場合、下痢として出してくる役割を担っています。

体質には個人差があるので、自分に合うものを探し、意識しながら食べてください。日々便の状態の観察も忘れずに。ストレスをためることもよくないので、我慢しすぎないことも大切です。



## 主催・新潟中央エアリ協議会 「地域を知ろう！腸活ミニ講座&カフェ」開催報告

腸ケアアドバイザーの中野さんを講師に迎え、左の2会場で開催しました。参加した組合員は腸内細菌のこと、腸内環境を整える食事、夏の生活のポイントなどをクイズを交えて楽しく学びました。講座後のカフェでも中野さんを囲んで、参加者が日頃から行っている腸活の話で盛り上がりました。



○7月10日(水)  
弥彦村図書館「らいわ弥彦」参加者11人



○7月12日(金)  
しごと・学び場withブックカフェ「風舟」参加者13人



## 参加者の声

腸活のお話、すばらしかったです。ぜひ家族にも話してみたいと思いました。

腸の動き、腸活の方法について学ぶことができて、とても有意義な時間を過ごせました。

腸活講座を参考にして健康に過ごしたいです。

悪玉菌も少しは必要とのこと。人間と同じでよい人ばかりじゃダメ(笑)

皆さんとお話が楽しくて、たくさん笑いました。