

秋も深まり、特に朝晩が寒く感じる日も増えてきました。

皆さん、風邪などで体調を崩してはいませんか？今年インフルエンザが異例の時期に流行し、岡山県内でもインフルエンザ注意報が発令されています。インフルエンザのみならず、寒さが増してくるとノロウイルスなども猛威を振るい始めます。少しでも免疫力をあげて、毎日元気に過ごしたいですね。

今回は、“腸活”を通して免疫力を上げる方法について紹介します。

●“腸活”とは？

腸活とは、腸内環境を良い状態にするため食事に気を付けたり必要な運動を実施することです。腸内環境が良い状態とは、腸内細菌(善玉菌・悪玉菌・日和見菌)のバランスが保たれている状態のことを指します。

⇒理想的なバランスは『善玉菌:悪玉菌:日和見菌=1:2:7』とされています。

<腸内細菌の種類>

- ・善玉菌:腸内の有害物質を増やす悪玉菌の繁殖を抑える菌。
(例)ビフィズス菌、乳酸菌 等
- ・悪玉菌:腸内の有害物質を増やす菌
(例)ブドウ球菌、ウェルシュ菌
- ・日和見菌:腸内に善玉菌が多い場合は無害。
悪玉菌が多いと悪玉菌と同じく有害物質を生み出す菌。

●腸と免疫機能の関係

腸管には、全身の免疫細胞の6～7割が集まっており、腸管免疫が非常に発達しています。腸管免疫では、免疫グロブリンA(18A)とよばれる免疫物質などを出して体にとって悪いものを排除するほか、体に害を及ぼす腸内細菌の増殖も抑え込んでいます。

●まずは腸内環境を把握しよう！

腸の状況を把握するには、毎日の便の硬さ・色・においなどの変化を観察しておくことが重要です。理想は『滑らかなバナナ状』『黄色に近い茶色』『においが強くない』便です。硬くコロコロした便や緩い液状便を繰り返す、おならが増えるなどは悪玉菌が増えているサインです。腸内に長く留まった便は黒っぽくなります。(※赤や白い便が出たら、早めに病院を受診してください)



いかがでしたか？腸内環境はひとりひとり異なります。

毎日の便を観察しながら、食事や運動の中でもご自身に合う、無理のない範囲でできることから取り入れてみてくださいね。腸を元気に保ち、病気から身を守りましょう！

●無理なく始めよう“腸活”

具体的にどのように細菌のバランスを整えたらよいのでしょうか。食事と運動に分けてご紹介します。



<食事>

- ①善玉菌のエサになる食物繊維の多い食品を取り入れる:海藻類、豆類、キノコ類、ゴボウ、押し麦 等
- ②善玉菌自体を増やす発酵食品を摂る:ヨーグルト、チーズ、納豆、味噌、キムチ 等
- ③バランスよく食べる:砂糖や塩、動物性脂肪の摂りすぎは腸内細菌バランスを崩しやすくなります。食物繊維の多い食品などをうまく取り入れ、偏りのない食事を目指しましょう。
- ④三食規則正しく食べる:特に朝食は大腸が刺激されスムーズな排便につながります。欠食は控えましょう。



<運動>

便を出す力のもとになる筋肉(=腸腰筋)を鍛える

- ①ウォーキング:1日トータル9000歩(時間にして90分)を目標に歩いてみましょう。
- ②マッサージ:手のひら全体を使い、お腹を時計回りにやさしい力で押していくのがポイントです。
- ③エクササイズ:ウォーキングなどの実施が難しい場合、椅子に座ったまま片足ずつ足を上げる足踏み運動10回1セットを定期的に行うことで腸腰筋の刺激になります。

