

数ある健康法の中で最も関心が高まっているのが「腸活」です。腸活とは「腸内環境をより良い状態にするために、食事に気を付けたり必要な運動をしたりする活動です。良い腸内環境とは、腸内にいる細菌(善玉菌、悪玉菌、日和見菌)の量のバランスが保たれている状態です。最近の研究では、お通じの良し悪しや免疫機能だけでなく、あらゆる生活習慣病や認知症、うつ病等にも関わっている事が判明されています。また、新型コロナウイルス流行に伴う健康意識の高まりにより、多くの方が腸活を実践しているようです。発酵食品を食べるなど食事面からの腸活に取り組む方が多いようですが、「腸活に良い運動」と「腸活に良い食材の組合せ」で、より効果的な腸活が出来るようです。


**腸活のメリット** 善玉菌と悪玉菌のどちらが優勢であるかが、腸内環境の健康状態に影響を及ぼします。善玉菌が優勢な腸内環境では便秘や下痢になる可能性も低く、様々な腸活のメリットがあります。

**免疫力がアップする**

腸は免疫と密接に関わっており、人間の免疫細胞の半分以上が腸の中に生息しているため、腸内細菌の働きを高めることで免疫力が高まると言われています。善玉菌は免疫細胞を活性化させたり、免疫細胞の過剰な反応を抑制したりする働きがあります。加齢と共に免疫力は低下しますが、腸内環境を整える事で、病原菌やウイルスによる病気のリスクが低くなり、老化予防に繋がります。


**太りにくくなる(基礎代謝アップ)**

腸内環境のバランスを整えると、酢酸や酪酸などの総称である短鎖脂肪酸がきちんと作られるようになります。短鎖脂肪酸は、脂肪の蓄積を抑え基礎代謝によるエネルギー消費をアップする役割があり、肥満予防にも効果があるとされています。




**自律神経が整う**

腸と自律神経は互いに影響し合っているため、腸内環境を整えることで休憩時やリラックスしている時に優位になる副交感神経の働きが良くなり、自律神経の順応性が高まります。また、腸は副交感神経が優位の時に「ぜん動運動」が活発になるため、お通じが良くなると言われていています。




**質の良い睡眠がとれるようになる**

眠気を催すメラトニンというホルモンは、トリプトファンと呼ばれる物質によって生み出されますが、トリプトファンは体内に取り込んだタンパク質を腸内細菌が分解・合成することで作り出されます。腸内環境が整うと、そのトリプトファン生成の効率がよくなり、質の良い睡眠が取りやすくなります。



**美容効果が高まる**

腸内環境が整うと、食べ物の栄養がしっかりと吸収出来るようになり、質の良い血液が作られます。質の良い血液が体中を巡るようになれば、肌や髪の毛の細胞にも十分な酸素と栄養、水分が行きわたり、肌の血色と潤いがアップします。吹き出物や、しわ、たるみ、くすみといった肌トラブルも少なくなります。



**便秘 / 下痢 / お腹の張り**

腸内環境が悪化すると悪玉菌が作り出した有害物質が溜まることによる慢性的な便秘や下痢、おなかの張りです。腸内環境を整えて善玉菌を優勢にすることで悪玉菌が減り、便通の改善にも繋がります。腸の健康状態は年齢よりも個人差が大きく、慢性的な便秘がない人の方が高い生存率を示すと研究結果も出ており、腸活によって快便を保つことで長期的な健康維持にも役立ちます。


**効果的な腸活のやり方** 腸が喜ぶ運動と様々な腸活食材の万遍な組み合わせが健康的な腸内環境を整えます。健康的な腸内環境は1日にしてならず！発酵食品は毎日摂り続ける事が大切です。

**腸が喜ぶ毎日の習慣**

- 起床後にまず白湯(又は水)を飲む**  
朝起きたらすぐにコップ1杯の白湯(水を沸騰させ50℃まで冷ます)を一気に飲みます。腸が刺激され動き出します。
- 朝食は抜かない**  
朝食を摂ると腸への刺激となって排便が促進。体内時計がリセットさせ自律神経が整います。
- 朝食後はトイレに座る習慣をつけよう**
- 腸に刺激を与える運動をする**  
体を動かすと腸もぜん動運動を始めます。仕事や家事の合間に体を動かしましょう。特に便通改善効果を期待する場合は、朝の時間帯に行くとより効果的です。
- 湯船につかる(15分ほど)**  
40-41℃くらいの湯船につかり、心身をリラックスさせると副交感神経が優位になり腸が活発的に！寝つきも良くなる。
- 夕食は就寝3時間前までに**  
食事をすると交感神経が優位になる為、夕食は就寝3時間前に済ませるのが理想的。

**腸が喜ぶ運動**

水分補給や食事は、体の内側から腸内環境を整える方法ですが、体の外側から刺激を与えて腸を活性化させる方法もあります。全身の血行が良くなり、腸の動きを活性化するウォーキング、下半身を動かしたり、腹部をひねったりするストレッチなど、自律神経のバランスを整え、腸の働きを促す効果が期待できます。ハードなトレーニングは必要なく、腹部を刺激するような軽いエクササイズや体操を習慣化しましょう。動画サイト「YouTube」の腸活エクササイズを参考にしてください。



**腸活に良い食べ物(善玉菌を増やす)**

**発酵食品(善玉菌を含む食品)**  
ヨーグルト、納豆、ぬか漬、乳酸飲料、酢、チーズ、味噌、かつお節、キムチ

**発酵食品と食物繊維やオリゴ糖の組合せが効果的**

**<オリゴ糖が豊富な食品(善玉菌のエサ)>**  
ネギ、ゴボウ、玉ねぎ、大豆製品、ニンニク、バナナ、アスパラガス

**<水溶性食物繊維(善玉菌のエサ)>**  
大麦、わかめ、ひじき、コンニャク、アボカド、りんご、キウイ、バナナ、大豆製品、ニンジン、ブロッコリー

**<不溶性食物繊維(腸内の便を早く排出)>**  
さつまいも、アーモンド、玄米、ゴボウ、きのこ類、大豆製品、レンコン、きな粉

**その他**

- 腸内環境は人それぞれ違うため、2週間同じヨーグルトを食べても効果が実感出来ない場合は他のヨーグルトに変えてみる。
- 腸内の潤滑油として便秘解消効果がある「オリーブオイル」を上手に使う
- ストレスは腸内環境を悪化させるため、ストレスを解消を心掛ける
- ヨーグルトのトッピングには、フルーツやきな粉、甘酒、オリゴ糖や食物繊維が豊富な菊芋ペーストがお勧めです。

