

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！
今月は『長生きしたければ腸を大切に』をお届けします。
腸内環境を整える事が、いかに大切かが分かります！

腸の仕事

人の腸は栄養を吸収して、各器官に分配する役目を持つ『小腸』と、不要な老廃物を便として排泄する『大腸』とに分けられます。
ここでの腸内環境は、ズバリ大腸の事！

大腸は老廃物の水分を抜きながら、固形物にして外に出す大切な役目を担っています。

また、脳内物質セロトニンの90%は、腸に存在しているのです！それだけでも大切な臓器だと分かりますね。

セロトニンとは？

体内で特に重要な役割を果たしている、三大神経伝達物質の一つです。セロトニンは精神的に大きな影響を与え、心身の安定や心の安らぎなどにも関与する事から、『幸せホルモン』とも呼ばれています。不足すると鬱病や不眠症などの精神疾患に陥りやすいと言われています。

健康な腸と、不健康な腸の違い

健康な腸は、おおよそ同じサイクルできちんと老廃物を排泄してくれます。その逆で不健康な腸になると、排泄のサイクルがバラバラで便秘や下痢を繰り返したりしてしまいます。

特に便秘は身体にかかる負担も大きく、改善すべき筆頭に上げられます！

便が出ない→老廃物が溜まる→代謝が遅れる→内臓の機能低下→血流量が落ちる→太る・病気になりやすい・口臭、体臭が臭くなる
といった負のサイクルに落ち込んでしまうのです…。

長生きのための3つの要素

- ①自律神経のコントロールが出来る事
- ②腸内環境が良い事
- ③体温が高い事



長寿の薬があれば…

そんなあなたも、これさえ気を付ければ100才も夢じゃ無いですよ！

自律神経のコントロールとは、交感神経と副交感神経の切り替えが、上手に出来るかどうかという事！簡単に言えば、オンとオフを使い分け出来れば良いのです。

体温に関しては、副交感神経と関係が深く、リラックスできる環境下に居るかどうかが…で左右されます。

人はリラックスしている時に、血流が良くなり体温が上がるからです。

そして、最も大切なのが腸内環境！小腸も大腸も私達の意志では動かす事の出来ない臓器です。

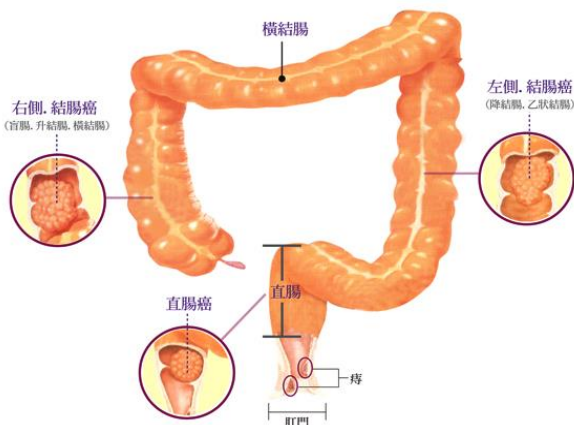
時間をかけて環境を整えてあげないと、本来の仕事をごなせなくなってしまうのです。そもそも腸自体は交感神経が活発な時には、ほとんど動きを停止した状態で、血液を他の器官や筋肉に回しているのです。

腸が本領発揮をするのは、副交感神経が優位になった時！

つまりリラックスしている状態を作れない方は、少なからず腸内環境に問題が生じてしまうのです。

まとめると、リラックス出来る方→血流が上がる→体温が上がりやすい→腸に血液が回る→腸の動きが活発になる→病気になる、健康を保てる、代謝が上がる！

と言う訳です！



腸に良い善玉菌の事も知しましょう

テレビを付ければ、コマーシャルのたびに何かしら乳酸菌や腸内善玉菌の広告を目にするとおもいます。

実は、今日本は空前の腸内環境ブームなんです！

長寿大国日本を支えているのは、こうした細菌ビジネスの飛躍的な進歩も背景にある事は、なんとなく気づいていたと思いますが、とにかく各メーカーの質の高い善玉菌は、私達の生活をマイクロの世界からしっかりと支えているのです。

良く聞くビフィズス菌やガセリ菌、最近だとLG21等聞きなれない物も市場に出回っています。

キーワードは『生きたまま腸に届く』です！

生存率が高いと言うことは、腸内の細菌バランスが善玉寄りによって保てるというメリットがあります。

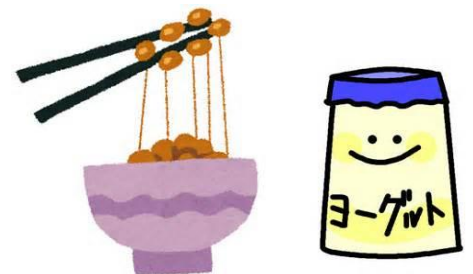
最近では花粉症に有効な熱や酸に強い菌も製品化されていますので、是非お試しください。

腸内環境を整えてくれる食材の紹介！

善玉菌の餌になる食材を、しっかりと食べましょう。

豆製品、野菜やキノコ類、果物などが善玉菌を元気にさせる食材です！

もっと手軽で効率の良い食材が、ご存知『発酵食品』！ヨーグルトを筆頭に納豆や味噌、キムチや漬物と、副菜として毎日摂れる食品ですので、健康の為にもお腹の為にも、今日から続けてみませんか？



消費者庁認可 特定保健用食品

トクホですっかり馴染みとなった、特定保健用食品は、私たちが製品を選ぶときの目安となります。

各メーカーが第三者機関を介して研究、実験を繰り返し行い、ある一定の効果を確認した物だけが認可される、安心マークです。市販のヨーグルトなどは、ほとんどが認可されているので安心して選べますね！

