

# からだスマイル



Vol.6  
6月号

日本健康株式会社  
健康ライフマガジン  
2016年6月1日発行

消化・吸収・排泄・免疫などの役割を担う腸。腸内環境は健康状態に影響し、その乱れは、便秘・肌荒れなど、肌やカラダの不調を招きます。

腸内環境の鍵は“善玉菌”!! “善玉菌”を増やして腸内環境を整え、もっと健康なカラダになろう(^)☆彡

善玉菌



悪玉菌

あなたのお腹は元気？

## 腸内環境 Check !!

- 乳製品はあまり食べない
- 肉類や油っこい料理, インスタ食品をよく食べる
- 豆類, 海藻類, 野菜はあまり食べない
- 水分をあまり摂らない
- 外食が多い
- お酒を飲む機会が多い
- ストレスが多い
- 食事を抜いたり, 食事時間が不規則
- いつも睡眠不足である
- ほとんど運動しない

以下の質問に✓してみよう。

現在のあなたの腸内環境の状況や改善ポイントがわかります。

✓が0~2個

あなたの腸内環境は◎♪  
今の腸内環境元気生活をキープ!!

あなたの食生活・生活習慣は腸内環境にとって大変よい状態。今後もバランスのよい食事や規則正しい生活を続けて、腸内環境を健やかに保とう!

✓が3~6個

腸内環境良好まであと1歩。  
食生活や生活習慣に気をつけて!!

腸内環境をもっとよくするために、✓のついた部分の改善を。バランスの良い食事、適度な運動やストレス解消につとめよう!

✓が7個以上

腸内環境改善のために、  
今すぐ生活習慣の見直そう!!

ニキビや肩こり、便秘といった肌やカラダの不調は気になりませんか? まずは乳製品や食物繊維豊富な野菜を積極的に摂ることから始めよう!

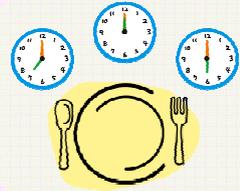
腸内環境を整えるためには腸に負担をかけない生活習慣が大切!  
乳酸菌を含んだ食品や善玉菌の栄養となるオリゴ糖を含んだ食品を毎日積極的に摂るように心がけよう!



# お腹スッキリ 大 作戦!

## ① 規則正しい食事

朝食は快腸生活の要!!空っぽの胃に食べものが入ることで腸のぜん動運動が促進されます。また、朝、昼、晩の食事を規則正しく摂ることで排便のリズムも整っていきます。



## ② 食事内容

バランスの良い食事を摂る!!きのこ類、海藻類、豆類、野菜、果物などに多く含まれる食物繊維は便通を整え、便を柔らかくし、スムーズな排便を促進。乳製品や発酵食品は、善玉菌を増やし腸内環境を整えます。酢酸は、腸を刺激してぜん動運動を促します。



## ③ 水分補給

便秘解消のために水分は必須!!水分は、便を柔らかくして出しやすくします。朝起きてすぐの水分補給は、排便を促すきっかけにも。



## ④ トイレ

便意を感じたら必ずトイレへGO!!便意を我慢していると、体の持つ排便反応が起こりにくくなります。また、朝食後は便意がなくても、5分位トイレに座る習慣を。最初は便意がなくても、習慣にしていると、徐々に便意を感じるようになります。



## ⑤ ストレス

腸はストレスにとっても弱い臓器。ストレスを感じることの多い方は、上手に発散すること。気持ちが和んでスッキリすることで、腸もスッキリ!!



## ⑥ 運動とマッサージ

腹筋を鍛えて、排便力UP!!腹筋の力が弱いと、ぜん動運動が弱くなり、便を押し出す力も弱まります。また、腹式呼吸は腸の活性化に効果的。手のひらでおへそを中心に「の」の字にマッサージするなども便秘解消にGood!!



便は大腸のぜん動運動によって体外に押し出されます。偏った食事や腹筋の不足などが原因でぜん動運動が弱まると、便は出にくくなります。また、ストレスなどによって腸の筋肉が収縮すると、逆にぜん動運動が強くなりすぎて、ウサギの糞のような状態になり、うまく排泄できないことも。腸内環境を整え、ぜん動運動を正常にすることが大切です。

まずは自然に排便を促す努力を!!  
お腹のはった状態が続く、  
残便感がある、  
血が出るような場合は病院へ。  
便秘に関わる一般用医薬品(OTC)を  
購入するときは、  
薬剤師に相談しよう!!

