

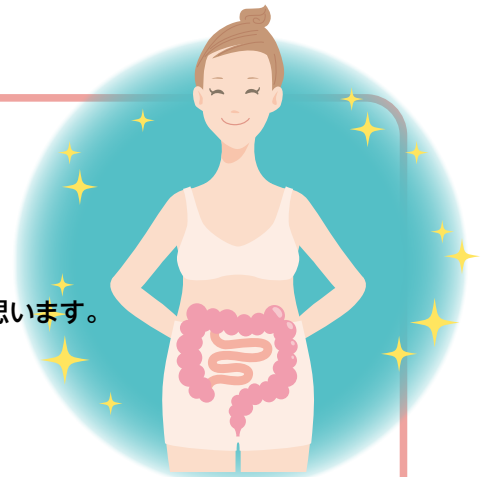
始めよう！腸活

『腸活』という言葉を知っていますか？

最近メディアでも多く取り上げられることがあり、ご存知の方もいらっしゃると思います。

腸活とは、腸内環境を整えて腸の働きを正常にすることです。

腸活を行うことにより身体にどのような効果が期待できるのでしょうか。



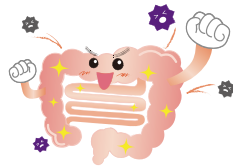
腸活ってどうして大切なの？

人間の腸には約1000種類、100兆個の腸内細菌が生息しています。腸内細菌には身体に良い影響を与える善玉菌と、悪い影響を与える悪玉菌、どちらでもない日和見というものがあります。

腸内環境は腸内細菌のバランスで決まります。腸活では腸に良い食べものを積極的にとり、善玉菌優位の腸の状態を作ることを目指します。腸内環境が整うと、全身の健康状態が良くなる効果が期待できます。

メリット その1 免疫力が 向上する

腸には免疫システムが備わっていて、腸内環境を整えることで免疫力の向上が期待できます。



メリット その2 便秘・下痢が 改善する



メリット その3 太りにくなる

腸内細菌の種類が豊富で短鎖脂肪酸（善玉菌から生み出され脂肪を身体に吸収されにくくし脂肪を積極的に消費する働きをもつ）という物質が多い腸内環境の人は、太りにくいと言われています。

腸活おすすめ食材

善玉菌が摂れる食べもの

ヨーグルト、チーズ、みそ、納豆、キムチなどの発酵食品・乳酸菌飲料



善玉菌のエサとなる食べもの

オリゴ糖、野菜類（たまねぎ、アスパラガス、にんにく、ねぎ）、バナナ、はちみつ、コーヒー、きのこ類、豆類、野菜類（ごぼう、にんじん、おくら、ブロッコリー、ほうれん草）、海藻

腸活には、腸にいい食べ物をとるとともに適度な運動をすること、質のいい睡眠をとることが大切です。激しい運動ではなく、ウォーキングやストレッチ、ヨガなどがおすすめです。就寝前にヨガやストレッチなどでリラックスして眠ると、副交感神経が優位となり、腸が活発に活動します。翌朝、うれしい便りがあるかもしれませんよ・・・☆
腸活を日々のライフスタイルに取り入れて、気持ちの良い毎日を過ごしましょう♪

あなたの健康を
見つけてみませんか？

人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もごございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東
高井戸東健診クリニック
ご予約はこちら
03-3331-6823
(平日 9:00~17:00)

[高井戸東健診](#) 検索 🔍



長野県上伊那郡辰野町
ほたるの里健診センター
ご予約はこちら
0120-371-787
(平日 9:00~17:00)

[ほたるの里健診](#) 検索 🔍