



健康メモ

1964年創立
共立給食株式会社

2025年 2月

腸活～腸内環境を整えましょう～



腸活とは、腸内環境を整えて腸の働きを良くすることです。

人の腸には約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菌があり、腸内環境はこれら腸内細菌のバランスで決まります。

腸活の利点

・免疫力アップ ・便秘や下痢の改善 ・肌トラブルの改善

便を観察することで、腸内環境が好ましい健康的な状態になってきたかを知ることができます。善玉菌がたくさん住みついていると、便は、黄色から黄色がかった褐色で、においがあっても臭くなくバナナ型です。

腸内環境はすぐ変わるものではありませんが、継続することで効果が得られることが多いです。無理なく続けられる方法を考えてみましょう。



腸内環境を整える食べ物



腸内環境の改善には、腸内にビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が占める割合を増やすことが重要です。

善玉菌を増やす方法は2つあります。

◎善玉菌が含まれる食べ物を積極的に摂取する

善玉菌は腸の中に住みつくことはないとされているので、積極的に取り続けましょう。

例) 納豆、漬物、ヨーグルト、チーズ、乳酸菌飲料



◎腸内にもともと存在する善玉菌を増やす作用のある食べ物を摂取する

腸内にもともと存在する善玉菌は、オリゴ糖や食物繊維を《エサ》として数を増やしていきます。

特定保健用食品でも接種可能な場合があります。

例) 玄米、大豆、ごぼう、たまねぎ、きのこ類、海藻、果実類



食事と合わせて、**適度に運動すること**や**しっかり睡眠をとる**ことも大切です。