



健康づくり支援室だより



2017年2月号

冬は便秘になりやすい季節です

冬になると便秘になりやすかったり、便秘が悪化したりする人が増えると言われています。原因として以下のことが考えられます。まずはすぐに改善できそうなことから始めてみましょう。

- ① 水分不足
- 冬は夏ほど喉の渴きを感じにくいため、1日の水分摂取量が少なくなったり、空気が乾燥しているために気づかぬうちに、身体から気化熱として水分が奪われてしまうことで、体内の水分が不足し排便が困難になります。喉が渴いたと感じる前になるべく暖かいものでこまめに水分補給しましょう。
- 

- ② 運動不足
- 寒くなるとつい家の中で過ごす時間が増え、運動不足になり、腸の働きが低下してしまいます。
- 家の中でもできるストレッチや軽い筋トレなど取り入れてみましょう。
- 

- ③ 冷えと
自律神経の乱れ
- 身体が冷えてしまうと腸の蠕動運動が鈍くなります。また、体温を逃がさない様にするために血管を収縮させる交感神経が優位に働き、副交感神経の働きが下がることでも、腸の動きが鈍くなります。
- 眠っている間は副交感神経が優位に働き、腸の働きも活発になるので、睡眠不足にならない様に気をつけましょう。
- 

腸内環境を整えましょう

腸内細菌は小腸から大腸にかけて、500～1000種類、約1000兆個存在すると言われています。腸内細菌はその働きによって善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類に大別されます。腸内の細菌叢は人それぞれですが、健康な成人の場合は善玉菌約20%、悪玉菌約10%、日和見菌約70%の割合が腸内バランスの良い状態です。悪玉菌は年齢があがるにつれて増えていく傾向にあります。

腸内細菌の種類と働き



◎代表的な善玉菌

☆乳酸菌 ☆ビフィズス菌

◎善玉菌の働き

- ・免疫機能の強化
- ・細菌やウィルスなどの感染防止
- ・消化吸収の補助
- ・ビタミンの合成
- ・腸管運動の促進

◎代表的な悪玉菌

☆ウェルシュ菌 ☆ブドウ球菌
☆大腸菌

◎悪玉菌の働き

- ・腸内腐敗
- ・毒素や発ガン性物質の產生
- ・糞便・ガスの產生

◎代表的な日和見菌

☆バクテロイデス ☆連鎖球菌

◎日和見菌の働き

- ・腸内の善玉菌、悪玉菌のバランスが崩れると優勢な方に加担する

善玉菌を増やすために



善玉菌を含む食品や善玉菌の栄養源になる成分を含む食品を積極的に摂りましょう。

善玉菌を豊富に含む食品	善玉菌の栄養源になる食品
<p>ビフィズス菌</p> <p>ビフィズス菌入りのヨーグトなど</p> <p>ビフィズス菌には様々な種類があるので、2週間程度は同じもののものを摂り続け、整腸作用を実感できたものが自分に合っているビフィズス菌です</p> 	<p>食物繊維</p> <p>野菜、果物、豆類など</p> <p>オリゴ糖</p> <p>バナナ、大豆、アスパラ、タマネギ、ゴボウなどがオリゴ糖を多く含みます</p>
<p>乳酸菌</p> <p>味噌、ぬか漬け、キムチ、塩麹などの発酵食品には乳酸菌が豊富に含まれます</p>	<p>納豆</p>  <p>オリゴ糖を多く含み、納豆菌は悪玉菌を殺す働きがあり、さらに腐敗菌の増殖を抑制する一方、善玉菌の働きを促します</p>