

なぜ腸はダイジなのか



免疫に関連

- ・免疫の約80%は腸に集中している
- ・有害な物質やウイルス細菌の体内侵入を防いでいる



生活習慣病の予防

- ・腸から分泌されるホルモンが生活習慣病を予防する
- ・消化管ホルモンGLP-1が血糖値上昇抑制、食欲を抑制している



腸脳関連

- ・腸と脳のつながり
- ・腸と脳は連絡を取り合っている
- ・腸の状態は脳(メンタル)に影響している

腸内環境チェック

- ✓ 睡眠時間は十分なのに疲れが取れない
- ✓ コーヒーなどカフェインを飲まないで仕事が進まない
- ✓ 無性に甘いものや脂っこいものが食べたいくなる
- ✓ 偏頭痛持ちである
- ✓ 些細なことでイライラすることがある
- ✓ 花粉症などのアレルギーがある
- ✓ 便秘や下痢をすることが多い
- ✓ 運動しても体重が落ちない



正しい腸活とは

現代人は交感神経が過剰に優位 これが自律神経の乱れ=腸内環境の悪化に繋がる

自律神経の乱れによる
腸内環境悪化の例

自律神経の乱れ

消化機能低下

悪玉菌の増加

腸内環境悪化



腸内環境を整える = 自律神経を整える!

運動 × 食事



積極的に摂取するもの

食物繊維



食物繊維は不足しがちな栄養素。血糖値の上昇を抑えるだけでなく、食欲抑制や余分なコレステロールの排出、便通の改善等メリットがあるため意識して摂る

おすすめ

芋などの穀物類、キノコ類、葉物野菜

質の良い油



亜麻仁油やエゴマ油、フィッシュオイル(EPA、DHA)に含まれるオメガ3は炎症を収束させる働きがある。オメガ6の摂取量は減らしつつ、オメガ3は意識して摂る

おすすめ

亜麻仁油、エゴマ油、フィッシュオイル(いわし、まぐろ、かつお、ししゃも、あじなどの青魚)

プロバイオティクスとプレバイオティクス



プロバイオティクス=善玉菌が含まれる食品を摂ること
※味噌、納豆、などの発酵食品
プレバイオティクス=善玉菌の餌となる食品を摂ること
※水溶性食物繊維

おすすめ

玉ねぎ、ごぼう、こんにゃく、海藻類など

自律神経を整えるおすすめ運動

背骨を動かす

実施回数
5回

手の平を上に向け肩の高さに上げます。息を吸って吐きながら片手を下から動かします。その際に目線は指先をみていきます

手を頭の後ろに置き、息を吸って吐きながら脇腹を伸ばすように体を横に倒し、戻して反対側も同様に行います

下半身を動かす

①スクワット

②③サイドスクワット

④ランジ



肩幅程度に足を開き、膝を曲げて、椅子に腰がけるようにしゃがんで、戻ります

足を揃えたところから、片足を横に出し、しゃがんで戻します。反対側も同様に行います

腰幅程度に足を開き、片足を後ろに引き、戻して反対側も同様に行います

30秒動き、30秒休めます
※休憩中は足踏んだり、呼吸を整えたりしましょう

