

腸内環境を整えましょう

厚生連ニュース
6月号

最近よく、「腸活」という言葉を耳にしますね。

腸内環境を整える活動＝「腸活」についてみていきましょう。

腸内環境が不健康な状態になると・・・

便秘・下痢

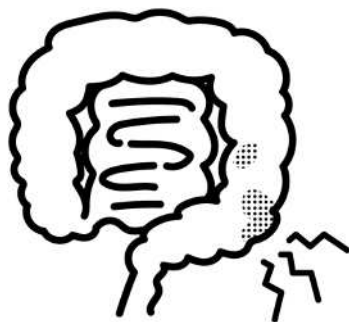
肌荒れ

おなら・ゲップ

免疫機能低下

体臭

体の冷え



「**良好な腸内環境**」とは、腸内細菌のバランスが整っている状態
腸内細菌の、 善玉菌 悪玉菌 日和見菌 のすべてに役割がある
(2:1:7 ➡理想のバランス)

改善ポイント か条

消化を助け、免疫機能をあげる、**善玉菌**をとる

乳酸菌、納豆菌、ビフィズス菌、酢酸菌、酪酸菌

食物繊維で腸の掃除をする

葉物野菜、根菜、きのこ類、いも類、玄米

ウォーキング・体操をする

便を出すときに使う「**腸腰筋**」を鍛えて、腸を活発に動かしましょう

心のストレスケア

音楽鑑賞や趣味の活動、睡眠を十分にとるなどでホルモンバランスを整えましょう



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長
粟津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229