

— 腸活のすすめ —



こんにちは。2024年3月から毎週土曜日の消化器科外来を担当させて頂いております成田です。どうぞよろしくお願い致します。

今回は腸内環境を整えること、いわゆる「腸活」についてお話しさせて頂きます。人間の腸、主に大腸には100兆個以上の多種多様な細菌が住み着いて独自の生態系を形成しており、この腸内細菌の集団のうち、代謝物を生成して人体に良い影響を与えるものを善玉菌、有害な物質を作り出して人体に悪影響を及ぼすものを悪玉菌、両者の特徴を併せ持ち優勢な方の味方をするものを日和見菌と言います。

腸内環境を整えるとはこの腸内細菌のバランスを整えるということであり、善玉菌：日和見菌：悪玉菌＝2：7：1が理想的なバランスと言われています。腸内環境が良くなると便秘や下痢が改善するだけでなく、免疫機能が向上したり精神状態が安定したりするとされています。

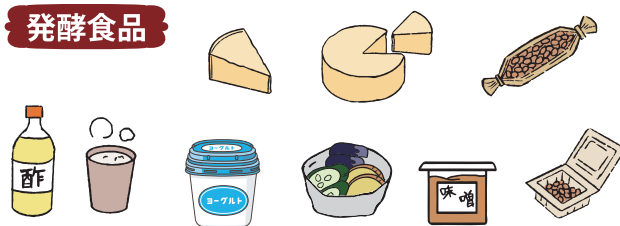
腸内環境を整えるためにまず意識して頂きたいのは食事です。豆類、海藻類などの善玉菌のエサとなる食品や、納豆、ヨーグルトなどの善玉菌を含む発酵食品を意識して摂取することが大切です。

また運動不足だと腸の動きが悪くなり、悪玉菌の増殖につながります。1日15分間、少し息がきれるくらいの運動をすることが推奨されています。

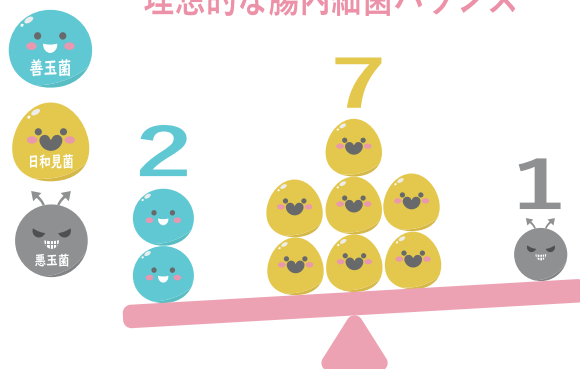
生活習慣を改善してもお腹の調子が良くなる場合、思わぬ病気が隠れていることもあります。病院では検査をして病気を早期発見したり、薬を処方してお腹の調子を整えるお手伝いをすることも出来ますので、どうぞお気軽にご相談下さい。

消化器内科 成田 芽衣

発酵食品



理想的な腸内細菌バランス



とうめい厚木クリニック

〒243-0034厚木市船子237

TEL.046-229-3377 FAX.046-229-1935

<https://www.tomei.or.jp/clinic/>



予約・お問合せ電話番号

☎ 046-229-1950