

食事や生活習慣が乱れると、大腸の動きが低下し、便秘が起こりやすくなります。また、運動不足も大腸の働きを弱める要因です。そこで、腸内環境を整え、健康的に過ごすための方法をいくつかご紹介します。



カルタde健康まめちしき

テーマ：腸活



腸にいい菌
増やそう

食
べ物で



乳酸菌やビフィズス菌を含むヨーグルト、さらに納豆などの発酵食品は、腸内環境にいい影響を与えます。

また、食物繊維は腸内環境を整え、善玉菌を増やす重要な役割をしてくれます。



活発にしよう

体
を動かして



腸のマッサージも効果的ですが、ウォーキングやジョギング、体操、ストレッチ、ヨガなどもおすすめです。また、デスクワークが多い方は、30分以上座り続けないようにし、定期的に体を動かすことが大切です。日常的に階段を昇降することもいい刺激になります。

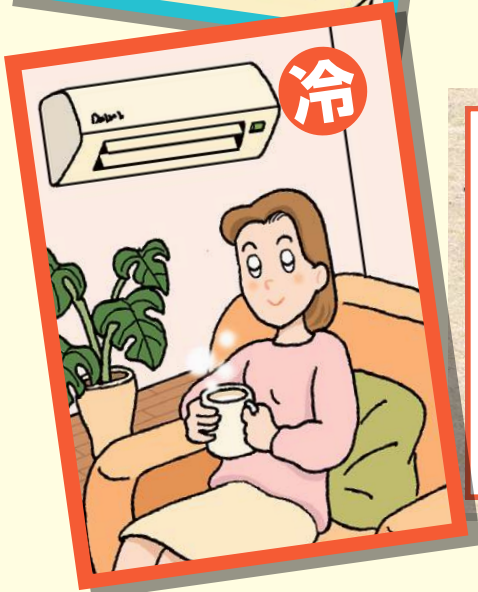


朝食と

水分摂取も
しっかりと

朝起きたら、コップ一杯の水を飲みましょう。寝ている間に休んでいた腸が刺激され、蠕動運動ぜんどうが促されます。

便秘で悩んでいる方は、朝に便意がなくてもトイレに座る習慣をつけると、続けているうちに徐々に便が出やすくなります。



冷え防止

お腹の中から
温めよう

冷たい飲み物や食べ物、クーラーで体を冷やしすぎると、腸の動きが弱くなると言われています。腸を体の中から冷やさず、外からも冷やさないように心がけましょう。

お腹を冷やさないために
腹巻をしたり、温かい飲み
物、白湯をとることが冷え
防止に役立ちます。

色々な種類の食品をとりましょう

野菜のほかに、食物繊維が豊富な食品として、のり、もずく、ひじきなどの海藻類や、しいたけ、えのき、しめじなどのきのこ類があります。また、発酵食品としては、乳酸菌を含むキムチ、味噌、ヨーグルトなど、さまざまな種類を摂取することが重要です。

さらに、玄米や雑穀などの全粒穀物を白米に混ぜて食べるのも効果的です。パンを選ぶ際は、白いパンよりも全粒粉パンを選ぶことをおすすめします。

*** 妊娠中の方や、持病（アレルギーなど）のある方は、注意が必要なものもあります。専門家や主治医に確認しましょう。**

