

はじめの一步通信

発行・編集 一鍼灸院

三重県名張市丸之内 29-1

一鍼灸院

検索

～腸内細菌と共に生きる～

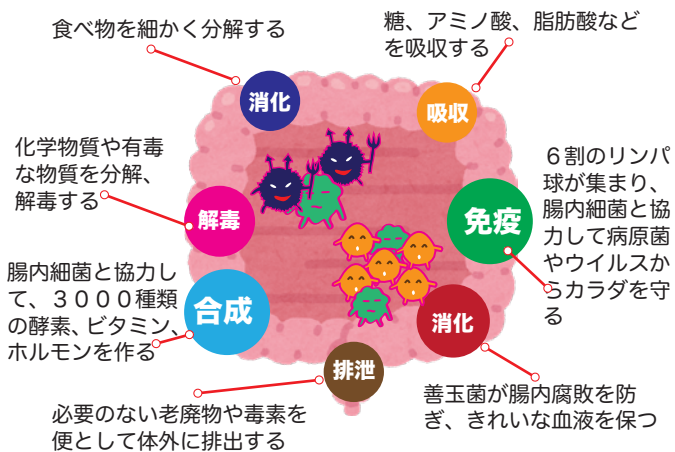
腸は第2の脳とも言われ、重要な器官であると共に、心と体の健康に密接な関係があるようです。腸は、消化、排泄はもちろんの事、免疫細胞の70%が腸に集まっており、感染症や食中毒予防などに大きな働きをします。花粉症やアトピーなどのアレルギー、太りやすさやお肌のシミなどの美容などにも影響します。各種ビタミンや酵素、神経伝達物質生成にも関わりが分かっています。てきており、うつ病や脳の発達、老化などとの関連も報告されており、全身に大きな影響を持つのが腸なのです。

腸内環境とは？

私たちの体には、約100兆もの細菌が存在し、その大多数が腸で暮らしています。総重量約1.5キロとも言われています。糞便の半分は腸内細菌で構成されています（食物残渣は5%程度）。体に良い影響を与える「善玉菌」、悪影響を与える「悪玉菌」、その時の状況で善悪どちらにでも転ぶ「日和見菌」で構成され、そのバランスで腸内の健康度が変化します。いかに乳酸菌などの善玉菌を優勢に保つか、健康の秘訣と言えます。

腸内細菌を増やす暮らし方

無菌で生まれてきた私たちは、出産時から様々な菌と出会い、取り込むことで、自分だけの腸内細菌叢を作っていきます。母親の細菌を受け継ぐと共に、食べ物やいろいろな物を舐めたりして多種多様な菌に触れ「マイ乳酸菌」を育てていきます。行き過ぎた清潔志向や、除菌グッズなどは取り込む菌を減らし、睡眠不足やストレス、抗生物質服用、偏食などは腸内細菌を減らすことに繋がります。早寝早起き、バランスの良い食生活、適度な運動を心がけましょう。



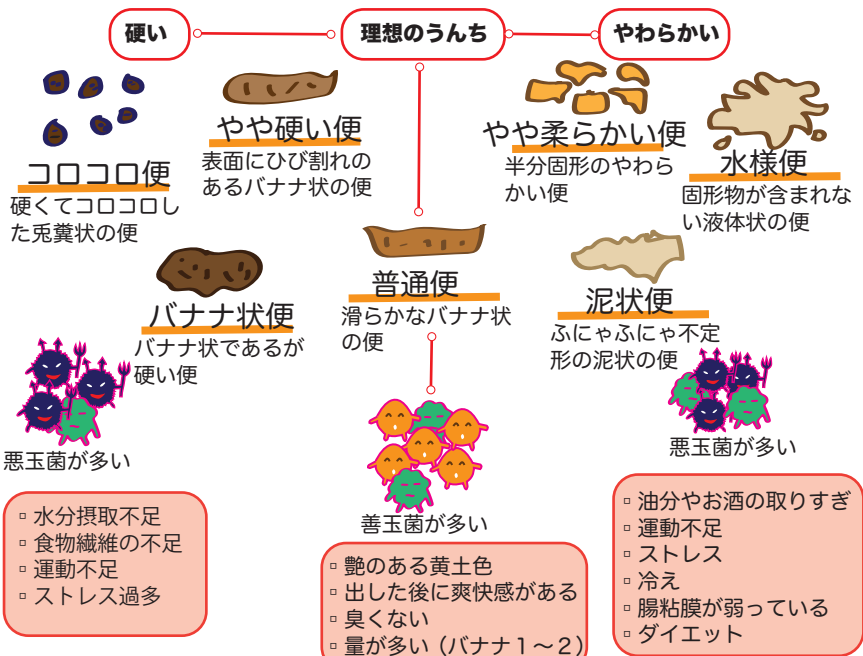
マイ乳酸菌を増やして、心も体も健康かな暮らしを目指しましょう！

腸内細菌にはちゃんとした「エサ」が必要です。古来より日本人が食べてきた伝統的な和食を基本とした食生活で、大豆、野菜、発酵食品などで、乳酸菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維を積極的に取り込みましょう。高脂肪食品や食物添加物などは極力避け、バランスの良い食生活が大切です。

腸内細菌を増やす食生活

乳酸菌生成エキス

私が最近出会い、腸内改善におすすめしているのが乳酸菌生成エキスです。乳酸菌が作り出した代謝物や菌体成分が腸内環境や免疫細胞活性をしていることが分かり、服用1月で自分の腸内細菌が約倍に増えるというデータがあります。腸内の免疫物質増加、肌のキメが整う、抗腫瘍効果、虫歯、ピロリ菌、アレルギー改善など、様々な報告があります。当院でお分けしていますので、必要な方はお声かけください。



ブリistol便状スケールより