

<腸活とは！> ～効果的な腸活で、健康に役立てましょう～

腸は栄養分、水分、薬剤の吸収及び排便の役割を果たしている臓器ですが、免疫の調節も担っています。

腸の中にはたくさんの細菌が生息しており、腸内細菌フローラを形成しています。腸内細菌は私たちが生きていく上で重要な、食物繊維の分解によって乳酸・酢酸・酪酸の産生、病原菌の増殖抑制や過剰免疫反応の抑制などさまざまな働きをしています。

腸内環境を整えることを「腸活」と言います。

効果的な腸活を行うことで、

- ・便秘（便秘・下痢）の改善だけではなく
- ・食欲（肥満）の抑制
- ・血糖上昇（糖尿病）の抑制
- ・大腸がん予防
- ・皮膚がん予防

などの効果を得ることができます。

●腸内環境を整えるには

体に良い働きをする微生物「善玉菌（プロバイオティクス）」と、善玉菌を増殖させる働きを持つ「善玉菌のエサ（プレバイオティクス）」となる食品をあわせて摂ることが重要です。プロバイオティクスとプレバイオティクスを合わせて「シンバイオティクス」と言います。

善玉菌
(プロバイオティクス)



善玉菌のエサ
(プレバイオティクス)



一方で、腸活に必要なものばかりではなく、バランスの良い食事（炭水化物：タンパク質：脂肪＝6：2：2）を摂取することも必要です。バランスが悪いと（例えば炭水化物量過剰）せっかくの腸活も効果が減弱してしまいます。適切な腸活で、腸内環境を整え、健康に役立てましょう！