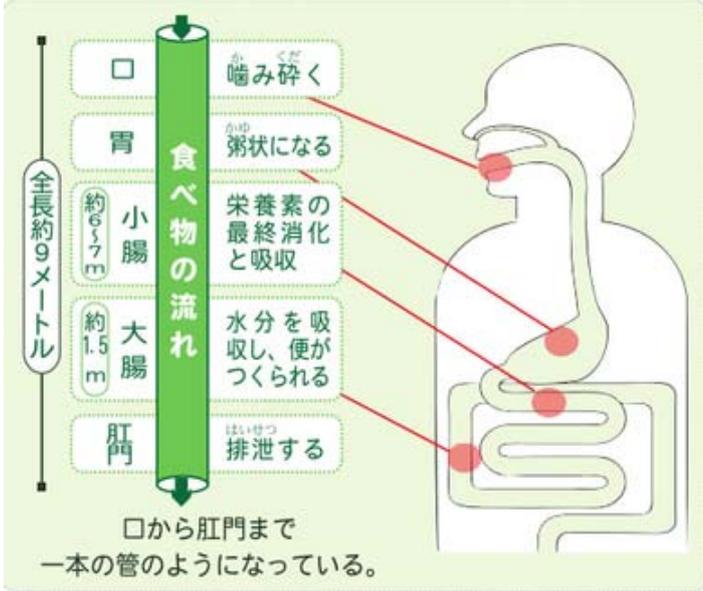




# ～ 水しぶき知っとく情報 ～

かっぱの知恵袋

## 『腸内環境』 ちょうないかんきょう について



### ■腸の主なはたらき

- ①消化：食べ物の最終消化と腸内細菌による分解が行われる。
- ②吸収：分解された栄養素や水分を吸収する。
- ③排泄：蠕(ぜん)運動により不要な老廃物と毒素を便として排泄する。  
※腸の「蠕動運動(ぜんどううんどう)」とは、消化した食べ物を、腸が収縮・弛緩(伸びたり縮んだり)をくり返して腸内を移動させ、体外へ排出する動きです。
- ④免疫：免疫細胞が集中していて常に外敵細菌等から守っている。  
※他にも解毒などの作用があるといわれています。

### ◆腸内環境の悪化が免疫力を低下させる

腸は最大の**免疫器官**！腸内環境が悪くなると体全体の免疫が低下します。**体を守る免疫細胞の70%が腸に集中**しています。腸内環境を整えることが健康を維持するために大切です！！



食べ物や空気の通り道である腸は、**免疫力の要!**



### ◆腸内環境を整える

腸内環境は、腸にすみついている約1,000種類、100兆個から1,000兆個あるといわれる**腸内細菌**によって左右されます。腸内細菌には体に**良い影響**を与える**善玉菌**、反対に体に**悪い影響**を与える**悪玉菌**、善玉菌と悪玉菌のうち**優勢な方へ**なびいて働く**日和見菌**がいます。「**腸内環境**」はこれらの**3つの腸内細菌のバランス**で決まり**善玉菌が優勢に働いている状態**を「**よい腸内環境**」または「**腸内環境が整っている状態**」とします。良い働きをする善玉菌、悪い働きをする悪玉菌の勢力次第で、腸内の健康状態は日々変わっていきます。



### 腸内環境を整える方法

腸内環境を整える食べ物

<input checked="" type="checkbox"/> 善玉菌を優位にする ヨーグルト 発酵食品 サプリメント	<input checked="" type="checkbox"/> 水溶性食物繊維 (便の形をつくる) 海藻類 ごぼう アボカドなど <input checked="" type="checkbox"/> 不溶性食物繊維 (便をやわらかくする) きのこと類 豆類 いも類	<input checked="" type="checkbox"/> オリゴ糖 <input checked="" type="checkbox"/> 腸粘膜を保護する タンパク質 ビタミン 亜鉛
--	--	---

### ●善玉菌を増やすことが大切！！

善玉菌を増やすことで**免疫細胞**の働きを良くするので善玉菌をふくむ**発酵食品**やエサとなる**食物繊維**や**オリゴ糖**などを積極的にとることが大切です。

腸内環境を整える食材		
<b>大豆食品</b> 便を柔らかくする上に、善玉菌の栄養源にもなる 	<b>発酵食品</b> 腸内の消化・吸収を促進し、善玉菌を増やす 	<b>食物繊維</b> 排便を促す他、善玉菌の増殖を助ける 

<b>運動</b> <input checked="" type="checkbox"/> 筋肉を鍛える 腸の動きを良くする 	<b>規則正しい生活</b> <input checked="" type="checkbox"/> 食事・睡眠 	<b>自立神経を整える</b> <input checked="" type="checkbox"/> 睡眠・運動・生きがい 
--	---	---