

すこやかさん No.42

巻頭
特集

今日から始める! 「腸活生活 後編」



「ペコぱんだ」って何?! (答えは裏表紙へ)



今日から
始める

腸活 生活

[後編]

食事から考える



池袋病院 管理栄養士
渋谷寿子・鈴木めぐみ・滝谷彩花

1

腸の健康は体全体の健康 ～腸をいたわることが健康への第一歩～



腸は「食事で食べたものを消化・吸収するところ」というのが頭に思い浮かぶ方が多いと思います。しかしカラダ全体の免疫細胞の約6割が腸に存在するほか、腸の神経細胞は約1億個もあり、「第二の脳」といわれるほどの機能を持っています。腸はネットワークを通じてあらゆる臓器とつながっています。特に脳とは神経を通じて腸と双方向で連絡を取り合う「脳腸相関」の関係にあります。例えば緊張するとお腹が痛くなったりすることがあるように、腸内環境の悪化が脳に影響し、心の問題を引き起こすことがあるのです。「心とカラダの問題は腸に通ずる」といっても過言ではありません。

心身ともに健康になりたいあなた、『腸から整える』のはいかがでしょうか。

2 便秘と下痢について



スムーズなお通じの姿勢

45度

- 便秘と下痢は、さまざまな病気の症状としてはもちろんですが、精神的なストレス、暴飲暴食、冷え、加齢、感染症など日々のあらゆる問題を原因として起こります。

	腸のぜん動運動	便からの水分吸収	腸からの水分分泌
便秘	はたらき ↓	はたらき ↑	はたらき ↓
下痢	はたらき ↑	はたらき ↓	はたらき ↑

- ①ぜん動運動が活発になると、便の進行速度が速くなり、動きが鈍くなるとゆっくり進む。
- ②便からの水分吸収は便の進行速度が速いと水分吸収が不十分に。逆にゆっくりだとそれだけ吸収が進む。
- ③腸からの水分分泌が多いと便がゆるくなり、少ないと硬くなる。

3 対処法について

食事 健康な腸にしてくれる4大食品

① 発酵食品

悪玉菌の増殖を抑える
ヨーグルト・味噌(調味料)・納豆・漬物など



② 水溶性の食物繊維

水分を引き込んで、便を柔らかくする
海藻・ごぼう・りんご・もち麦・ブロッコリーなど



③ オリゴ糖

乳酸菌を増やし、お腹の調子を整える
バナナ・玉ねぎ・はちみつ



③ EPA・DHA

腸の炎症を抑え、善玉菌が増えやすい環境にする
青魚・鮭・アマニ油など



運動

1日15分、少し息の切れる運動

睡眠

腸と睡眠は深い関係、浅い睡眠は自律神経が乱れ腸の動きが悪くなります。



よい睡眠のため

- 寝る1時間前は自分をほめる
- 朝日を浴びてメラトニン(眠りをさそう成分)を作る
- しじみ汁を飲む(オルニチンがメラトニンの分泌を高める)

腹7分目にすると消化が活発に行われ
夜の睡眠時に空腹時間を作り、
長生き遺伝子が活性化する

口腔エクササイズのおすすめ

「毎日の正しい口腔ケアが、誤嚥や肺炎の予防に役立ちます」

当院訪問歯科担当「つむぎ歯科クリニック」院長 桐生賢太先生のおススメ口腔エクササイズはこちら



桐生賢太先生

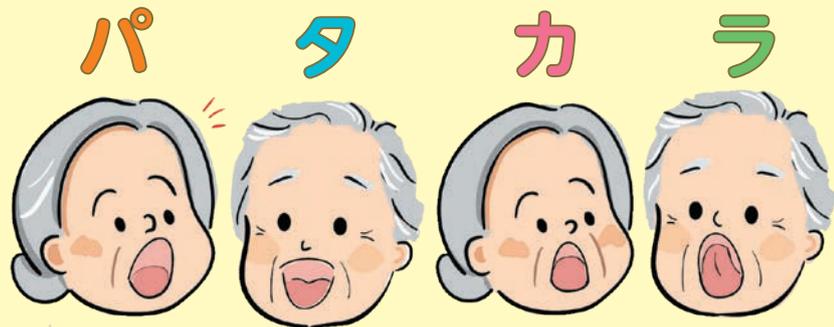
あいうべ体操



- ①「あー」と口を大きく開く
 - ②「いー」と口を大きく横に広げる
 - ③「うー」と口を強く前に突き出す
 - ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす
- ①～④を1セットとし、食後に10回、1日30回を目安に行います。舌の力がついて鼻呼吸が自然にできるようになります。口呼吸の改善は、様々な病気の改善に役立ちます(福岡市みらいクリニック 今井一彰医師が考案)。

出典・参照：あいうべ体操 | 福岡のみらいクリニック (mirai-iryuu.com)

パタカラ体操



- ①「パ」を5回繰り返す「パ、パ、パ、パ、パ」
「タ」を5回繰り返す「タ、タ、タ、タ、タ」
「カ」を5回繰り返す「カ、カ、カ、カ、カ」
「ラ」を5回繰り返す「ラ、ラ、ラ、ラ、ラ」
 - ②一文字ずつ「パ、タ、カ、ラ」を5回
 - ③「パタカラ、パタカラ、パタカラ…(5回)」を3セット
- 噛む力や飲み込む力の維持改善、いびきの改善、入れ歯の安定、口の乾燥を防ぐ

出典・参照：パタカラ体操とは?やり方や効果について解説! | 健達ねっと (mcsg.co.jp)



ペコぱんだ

舌の筋力を強化するために開発された自主練習用トレーニング用具です
出典・参照：舌圧トレーニング用具 ペコぱんだ：舌機能、舌圧を中心に口腔機能研究の情報を発信：お口の情報室 (orarize.com)