

近頃は、腸内環境を整える発酵食品のブームなど「腸活」が美容にも健康にも話題ですが、「腸脳相関」という言葉をご存知でしょうか？

腸と脳は自律神経系、内分泌系、免疫系の3つの経路を介して互いに影響を及ぼしあう関係性が「腸脳相関」という概念です。

## ◆ 1番最初に作られる臓器は「腸」

我々は、受精卵から誕生の過程で、まず初めに腸が作られます。そこから口、肛門、肝臓、肺、脳と順にできていきます。進化の過程においても脳のない生き物はいますが、腸のない生き物はいません。生き物にとって「腸こそ生命の起源」といっても過言ではありません。

## ◆ 腸は「第2の脳」ではなく「第1の脳」！？

独自の神経ネットワークをもち、脳からの指令がなくても独立して判断し活動することが可能です。近年では、我々の思考は「脳」からではなく「腸」からなのでは？といった興味深いデータも増えつつあります。

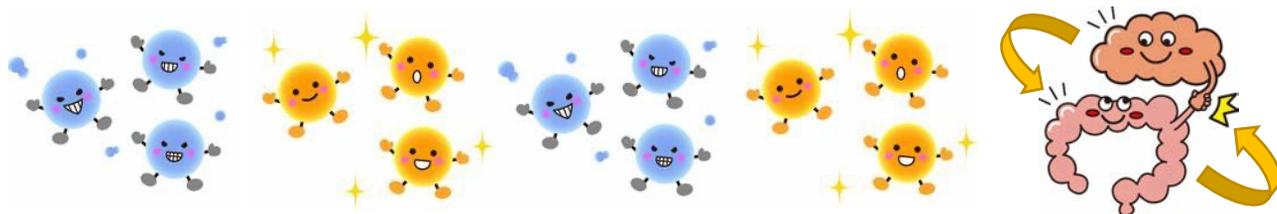
## ◆ 腸を整えると体も心も整う

腸内環境を整えること＝免疫力の向上やアレルギーの改善、美肌などに密接な関りがあることは随分メジャーになりました。体が整うことはもちろんですが、適切に腸が動き腸内フローラが安定すると脳が不安を感じることも抑えられます。逆に腸内フローラのバランスが崩れ悪玉菌が優勢になると便秘や下痢を引き起こし、その情報を脳がキャッチしてストレスを感じることとなります。

ドーパミンやセロトニンなどの感情を支配する代表的な脳内神経伝達物質の多くは腸で作られます。つまり、腸内環境は整うと心も整うのです。

## ◆ 現代病の多くは腸内環境の変化が影響

便利なものに溢れ、食べ物にも困らず、医療環境や交通手段にも恵まれた現代ですが40年ほど前に比べると増加している病気＝現代病（肥満、花粉症、認知症など・・・）は、腸内環境の変化が深く関係しているとされています。



# 今すぐ実践！簡単に出来る！！

## ベストな腸内環境のためのおすすめ食材・生活習慣

発酵食品のみをとるのではなく、1日の中で下記の4つの食材を心がけて摂取してみましょ。今のあなたの腸内環境は、今まで生きてきた長年の食生活や生活習慣の結果です。じっくりと長い目で整えていきましょう。

### ～腸におすすめの食材～

便秘の方は上から順に意識して摂取してみましょ。

#### プロバイオティクス（非加熱がおすすめ！）

善玉菌を多く含む食材：納豆、みそ、キムチ、ヨーグルト、ぬか漬け、ザワークラウト、麴など

#### プレバイオティクス（プロバイオティクスと一緒に！）

エサとなる食材：玉ねぎ、バナナ、にんにく、玄米などなど

#### 水溶性食物繊維！（毎食積極的に！！）

便を柔らかくし、滑りをよくする食材：りんご、キウイ、きのこ類、海藻、そばなど

#### 不溶性食物繊維（便秘の方は摂りすぎ注意！）

便の嵩を増し、腸の蠕動運動を促す食材：ごぼう、さつまいも、豆類など

### ～腸におすすめの生活習慣～

#### 毎朝、コップ1杯のお水を飲む

腸を刺激して排便を促します。

#### 毎朝、同じ時間にトイレに行く（便意がなくても）

副交感神経が刺激され、蠕動運動のくせづけをします。

#### <NG>人工甘味料を控える

悪玉菌の栄養となり、悪玉菌が増えることで腸内細菌に悪影響を及ぼします。

#### <NG>食物繊維の過剰摂取に注意

栄養素が吸収されにくい、下痢が続く、便秘になるなどは摂取量を見直してみましょ。

### 《ライター自己紹介》

幼少期より食べること・作ること・育てることが大好きで栄養士免許取得後、大手百貨店内でコンサルティングサプリメントの店長を経験。カフェの新規店舗立ち上げ・運営・管理などを経て、食の世界に約20年以上携わりながら、最新の食のトレンドや食にまつわる健康・美容のチェックは毎日の日課。子育てをしながら、将来はマイクロファーマーを目指して奮闘中！

栄養士：山口



健康経営推進ツール「みんなの健康コラム」！ 社員様やお客様向けにご利用されたい場合は、株式会社メディカルプランインターナショナルまでお問合せください。（代表アドレス：info@medical-plan.jp）