

腸活でしようぶなからだに



健康部 地域保健課 保健事業グループ TEL 03-3987-4660

免疫力が下がるのはどんな時？

- ☹️加齢 更年期、老年期
- ☹️低栄養 欠食
- ☹️運動不足、寝不足
- ☹️気温、湿度、季節の変わり目
- ☹️心理的ストレス
(不安、うつ、ショックなど)
- ☹️低体温
- ※リスクがさらにあがる原因は
慢性炎症、慢性疾患
(動脈硬化、高血圧、高血糖)

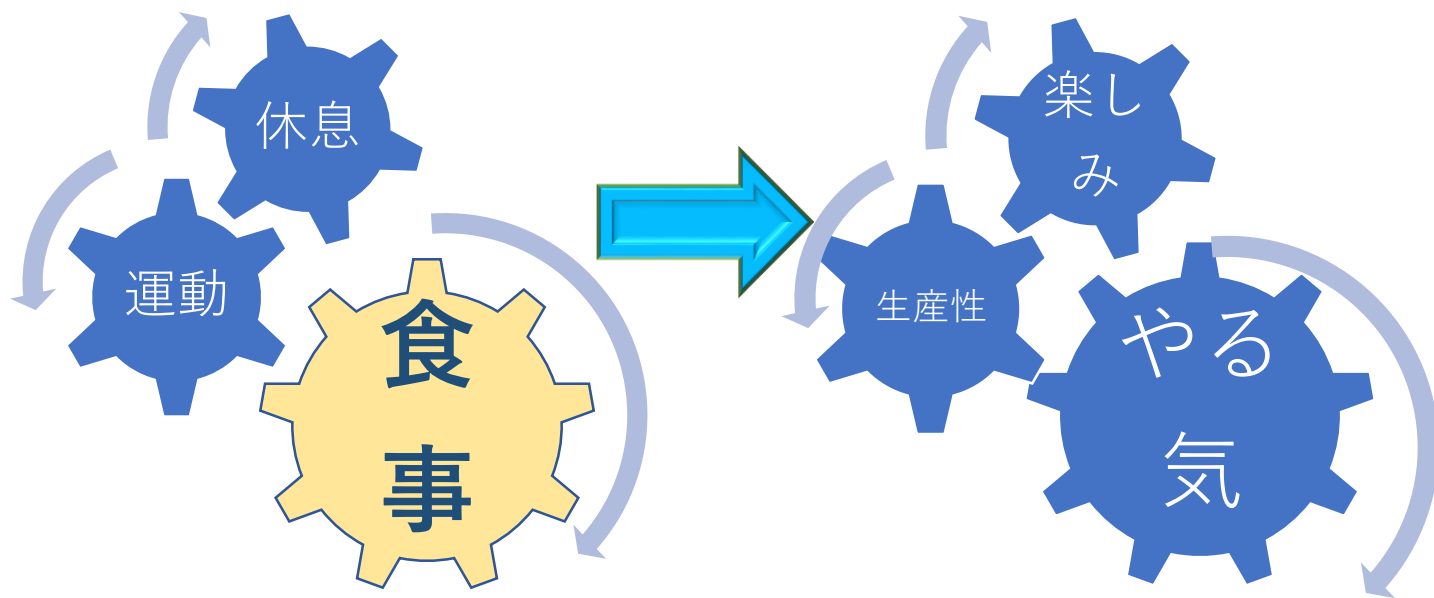
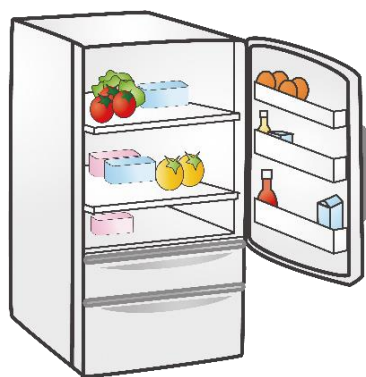
免疫力を上げるポイント

- 😊生活のリズムを保つ。
- 😊加齢に伴う肉体の衰えや
変化を予測し予防する。
- 😊**食生活の見直しを行う。**
- 😊定期的な運動と
健やかな睡眠をとる。
- 😊物理的なストレスの対策をとる。
- 😊心理的ストレスの回避。
- 😊低体温の改善。

健康生活の土台づくり

一日の活力は、食事にある。

食事、運動、休息の歯車が上手に動くとやる気が出て、生産性があがり、余裕が生まれると楽しみや希望が循環していきます。



※冷蔵庫の片付けは、
心の中がすっきり。

身体の中がすっきり！

体調と腸の関係

腸壁には、体の中でも最大の免疫機能が備わっています。免疫機能を支えているもののひとつが、その人の持つ腸内細菌叢と考えられています。

腸内の健康は、生活習慣病の予防とも関連がわかっており、さらに脳との関連も解き明かされてきています。

腸内環境を良好に維持することの第一歩は食事にヒントがあります。

腸管の役割

1) 体重の1.5kg分が腸内細菌。
1000種類以上の細菌と一緒に暮らしています。
仲良く暮らすことが心の平安につながるといわれています。

2) 3から5歳でその人の腸内細菌のバランスがほぼ決まります。
お母さんの膣（産道）を通るところでお母さんの腸内細菌をもらいます。



3) 小腸には、
50%以上のリンパ組織があります。
腸が動かなくなると、身体に悪い作用を持った菌がはびこるのです。
臓器障害にもつながります
(バクテリアトランスロケーション)。

4) 大腸にある腸内細菌は
1gあたり100から1000億個といわれています。
・日和見菌としては、
バクテロイデス属
ユーバクテリウム属など
・有用菌
ビフィズス属など
・残りは病原菌
クロストリジウム属など

プロバイオティクス→微生物 プレバイオティクス→微生物の餌

ヨーグルトなどに含まれる乳酸菌はプロバイオティクスといわれています。
野菜に含まれる食物繊維や死菌状態の菌は、プレバイオティクスとして腸内細菌の餌になります。両方の機能を持つ食品をシンバイオティクスとも言います。

◎植物系

野菜：高菜、野沢菜、キムチなどの漬物

根菜類：たくあん、糠みそ漬け

調味料：味噌、醤油、酢

酒類：ワイン、ウイスキー

ココナッツ食品：ナタデココ（酢酸菌）

◎動物系

乳製品：チーズ、ヨーグルト、乳酸飲料、
発酵バター

肉製品：発酵ソーセージ、なれずし

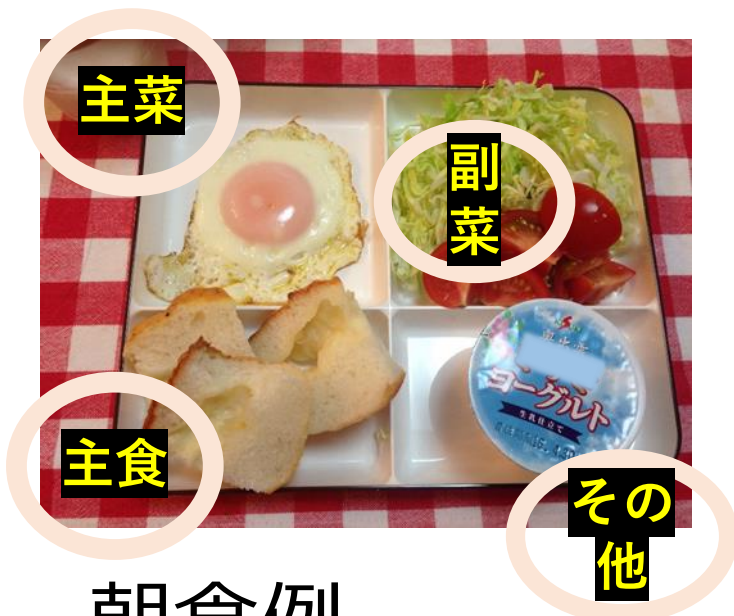
※塩分の取り過ぎには注意が必要です。

👉食事は、食物繊維の多い食事や
果物、野菜、魚、海藻を多く
食べることが決めて！

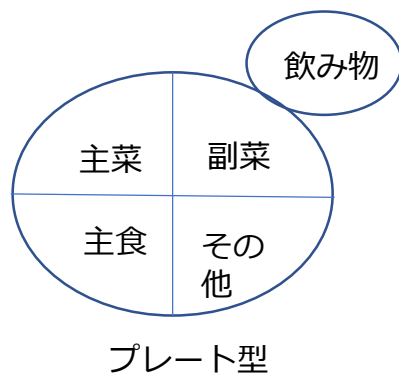
👉2週間で腸内細菌叢はかわるので
良い習慣はまず2週間。

👉抗生物質も腸内細菌叢を変える
要因の一つ。服用方法を守ろう。

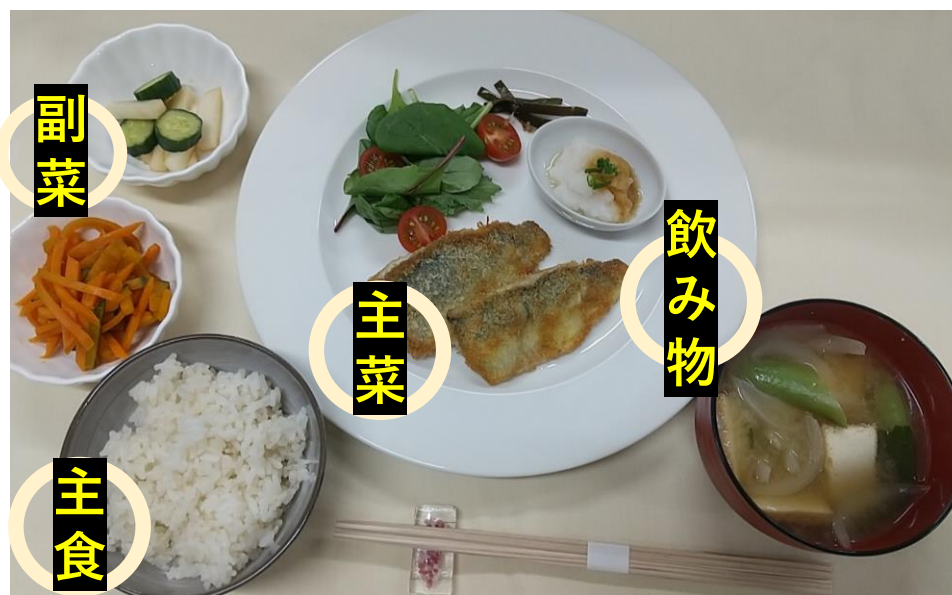
👉腸内細菌の多様性の度合いが
高い人ほど、元気！
いろんな有用菌を増やそう。



朝食例



夕食例



昼食例



まずは、
主食主菜副菜の
パターンで
食事のイメージを
持ちましょう。



地域保健課コーナー

ちょうないさいきんそう

問) 自分特有の腸内細菌叢は
生まれてからどのくらいで
決まるでしょう。

- ① 生まれてすぐ
- ② 3歳ぐらい
- ③ 18歳ぐらい