

ナチュラループラス 健康まなび通信



～腸に良い生活習慣とは～

①一日の生活リズムを正す



食べ物が胃に入ると腸に排便を促す指令が出るので、朝食後は1日の中で最も出やすいタイミングです。朝食をしっかり取り、トイレに行く習慣をつけましょう。

②毎日からだを動かす



筋肉の力が弱いと、便を押し出す力が弱くなります。筋肉の少ない女性、病気で体力が衰えている人、高齢者は注意しましょう。イスに座ったままでもできるので、ラジオ体操がお勧めです♪

③ストレスはこまめに解消する



ストレスを感じると腸が過敏になり、便をうまく出せなくなります。また、副交感神経も優位になり、自律神経の乱れにつながります。

④食物繊維をバランスよく十分に取ろう



食物繊維は、便のもと！水溶性食物繊維は便の水分を増やして軟らかくし、不溶性食物繊維は便のかさを増して大きく膨らみます。※けいれん性便秘の場合、不溶性食物繊維は控える。

⑤乳酸菌、発酵食品、オリゴ糖で善玉菌を増やす



善玉菌が増えると、腸の活動も活性化し、副交感神経も整えられるので、どのタイプの便秘にも有効です。

⑥水分を補給する。水分が不足すると便が硬くなります。



食事から取れる水分を除いて、1日1～1.5ℓの水分が必要といわれています。朝起きてすぐに冷たい水を飲むと、胃が刺激されて活動を始め、便意のきっかけになります♪

⑦ぐっすり眠り、自律神経を整える



胃腸は寝ている間やリラックスしているときに活発になります。寝る時間が遅かったり、睡眠時間が短いと、この活動がうまくできません。

腸内細菌って何？増やすにはどうしたら？詳しくは裏面へ

～腸にはどんな菌がいるの？～

腸内にすみついている細菌のことを「腸内細菌」といいます。

それらの菌は、“善玉菌” “日和見菌” “悪玉菌”に分けられ、**理想の比率は2：7：1**です。

日和見菌を味方につけ、善玉菌優位な腸内を目指しましょう。

善玉菌

代表的な菌

乳酸菌

- ・消化吸収を助ける
- ・免疫力を高める

ビフィズス菌

- ・ビタミンをつくる
- ・乳酸や酢酸を生成して腸内を酸性に保つ

日和見菌

数が多い方の味方をする



悪玉菌

代表的な菌

大腸菌

- ・外敵菌を退治してくれる働きもあるが、**増えすぎると、便秘・下痢をしやすくなる**

- ・ガスがたまっておなかが痛くなる

ウェルシュ菌

- ・有害物質をつくる
- ・オナラや便が臭くなる

理想の比率

2 : 7 : 1

善玉菌を増やす方法は？

ビフィズス菌や乳酸菌を豊富に含む食材を取る



善玉菌の栄養源となるオリゴ糖、食物繊維などを取る



参考書籍：便活ダイエット、本気で治したい人の腸の不調

製品に関してご不明な点は製品相談室をご利用ください。

製品相談室



0120-936-329

平日10時～17時（土・日・祝日休み）

