

からだ こころ き ちょう
体と心に効く！腸のチカラ

みなさんは「腸活（ちょうかつ）」ということばを耳にしたことはありますか？これは腸内環境を整えることで、健康増進や免疫力アップ、さらにはメンタルケアにもつながるとされている健康習慣です。

わたしたちの腸には、100兆個以上の腸内細菌がすみついており、その種類やバランスが健康に大きな影響を与えることがわかっています。

「第二の脳」とも言われる腸。実は、幸せホルモン「セロトニン」の9割が腸で作られています。つまり、腸を整えることは、体調管理だけでなく、ストレス軽減や心の安定にもつながるのです。

腸活は難しいことではありません。毎日の生活の中で、ちょっとした習慣を意識するだけでOKです。

1. 食生活を整えよう！

食物繊維をとろう

食物繊維とは、食物中に含まれている、人の消化酵素で消化することのできない物質のことです。水に溶けない不溶性食物繊維（便のかさを増やす）と水に溶ける水溶性食物繊維（便の水分を保ち、排出しやすくする）に大別できます。

ふようせいしょくもつせんい 不溶性食物繊維 を多く含む食品	キャベツ	レタス	ほうれん草	大豆	タケノコ	エリンギ
すいようせいしょくもつせんい 水溶性食物繊維 を多く含む食品	わかめ	ひじき	らっきょう	大麦		
ふようせい すいようせい 不溶性・水溶性 食物繊維の両方 を多く含む食品	ごぼう	にんじん	アボカド	キウイ	納豆	バナナ

発酵食品をとろう

ヨーグルト、味噌、キムチ、納豆などの発酵食品には善玉菌が豊富。

水分もしっかり

腸内の老廃物をスムーズに排出するには水分が大切です。

※「ヨーグルト＋バナナ」や「味噌汁＋わかめ」は、手軽で効果的！

2. 運動と睡眠も大事！

軽い運動で腸を刺激

朝のストレッチや通勤時のウォーキングでもOK！



質の良い睡眠をとる

腸内環境は睡眠と密接な関係。寝不足は腸にとってもストレスです。



3. ストレスを溜めない！

ストレスが続くと腸の動きが悪くなり、便秘や下痢につながることも。

自分なりのリラックス法（音楽でも深呼吸でも軽い散歩でも！）を見つけておきましょう。



仕事に集中するためにも、健康な腸づくりはとても大切です。

「なんとなく疲れやすい」「風邪をひきやすい」「気分が沈みがち」…そんなときは腸から整えてみませんか？

腸活は、毎日のちょっとした工夫で実践できます。

この通信をきっかけに、ぜひ「自分の腸をいたわる」生活をスタートしてみてください！