

腸内環境を改善して 自律神経を整えよう！



腸内環境を改善して 自律神経を整えよう！





自律神経と生活習慣は 密接な関係があります



自律神経を整えるためには

食事や**睡眠・休息**、**仕事**など、**日中の活動のバランス**を意識して、**生活リズムを整える**ことが大切です。

食べ過ぎや運動不足にならないように意識をして、
バランスの取れた食事と十分な睡眠をとり、適度な運動を心掛けましょう。

このスライドでは、自律神経を整えるために
どなたの生活にも取り入れやすい内容をご紹介します。



腸内環境を改善して自律神経を整えよう

腸の消化器官以外の役割

腸は人体で最大の免疫器官

- 腸には人体の免疫細胞の60%以上が存在します。

腸は第二の脳

- 腸には脳に次ぐ多くの神経細胞が存在し、感情にも深く関わっています。
- 腸は多くの**セロトニン分泌**を担っています。

セロトニンは腸の活動を活発にする作用、
自律神経を整えて心を前向きにする作用があります。



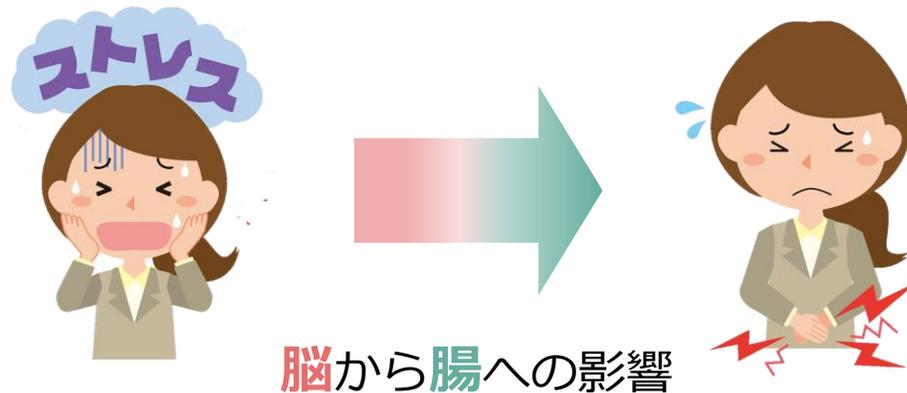
＼腸と脳は互いに影響し合っている／

脳 腸 相 関

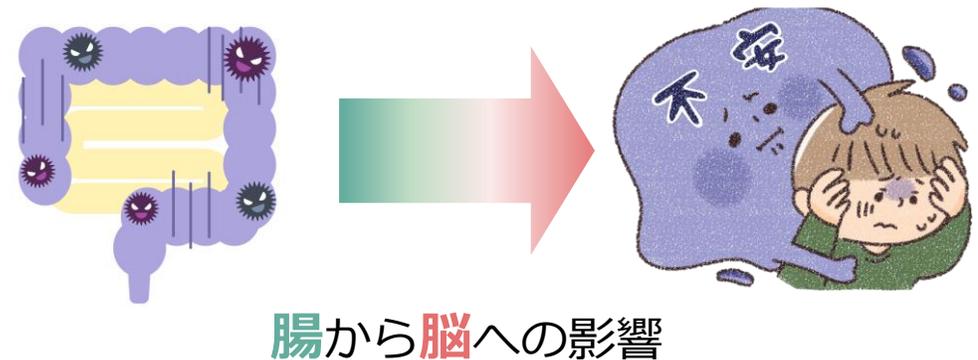
生物にとって重要な器官である**脳**と**腸**は、自律神経系やホルモンを通じて、お互いに密接に影響し合っています。

この双方向的な関連を“**脳腸相関** (brain-gut interaction) ”と言います。

脳が自律神経を介して、
腸にストレスの刺激を伝えます。



腸に病原菌が感染すると、
脳で不安感が増すとの報告があります。



腸内に常在する細菌も**脳**の機能に影響を及ぼす、という研究が注目を集めており、

「**脳-腸-微生物相関**」という言葉も提唱されています。



＼意識的に摂取しましょう！／

善玉菌を育てる4大食品



発酵食品	食物繊維	オリゴ糖	EPA・DHA
腸内細菌の仲間である微生物が 善玉菌を活性化 させ、 悪玉菌の増殖を抑えます 。	水分を引きこんで 便をやわらかく します。 善玉菌の餌 となり、腸内バランスを整えます。	乳酸菌の餌 となって善玉菌を増やし、腸の調子を整えます。	腸の炎症を抑えて、善玉菌が増えやすい環境 にします。抗酸化作用でがん予防にも効果あり。
多く含まれる食品			
<ul style="list-style-type: none">納豆ぬか漬けキムチヨーグルト甘酒味噌など	<ul style="list-style-type: none">海藻キノコ類もち麦などの穀類果物さといも切り干し大根など	<ul style="list-style-type: none">大豆などの豆類バナナ玉ねぎねぎ蜂蜜ブロッコリーなど	<ul style="list-style-type: none">サバマグロサンマ鮭、いくらアマニ油など

身近で購入できるヨーグルトの效能表

ブルガリア ヨーグルト	ナチュレ恵	ビヒダス	BifiX	ダノンバイオ	ソフール	明治プロビオヨー グルトR-1
						
メーカー、商品名、リンク						
明治ブルガリア ヨーグルトLB81	雪印メグミルク ナチュレ恵	森永ビヒダス プレーン	グリコ BifiXヨーグルト	DANONE BIO ジューシーアロエ	ヤクルトソフール プレーン	明治プロビオ ヨーグルトR-1
明治ブルガリアヨー グルトリンク	ナチュレ恵リンク	森永ビヒダスリンク	Bifixリンク	ダノンバイオリンク	ソフールリンク	R-1リンク
特徴						
LB81菌 <ul style="list-style-type: none"> • お腹の調子を整える • 腸のバリア機能を高める • 免疫細胞に働きかけるなど 	ビフィズス菌 ガセリ菌SP株 <ul style="list-style-type: none"> • 腸内環境の改善 	ビフィズス菌BB536 オリゴ糖 <ul style="list-style-type: none"> • 整腸作用 • 酢酸による殺菌作用 • 腸管上皮保護作用 • 葉酸などのビタミンB群生成など 	短鎖脂肪酸を生み出す ビフィズス菌BifiX と食物繊維イヌリン <ul style="list-style-type: none"> • 短鎖脂肪酸の生成 • おなかを良好に保つ 	BE80菌 <ul style="list-style-type: none"> • 胃酸に強く、生きて腸まで届いて、善玉菌を増やす 	L. カゼイ YIT 9029 (シロタ株) 10億個以上 <ul style="list-style-type: none"> • 生きたまま腸に届き良い菌を増やし、悪い菌を減らす • 腸内環境を整える 	1073R-1乳酸菌 <ul style="list-style-type: none"> • 免疫力を整える • 腸内環境を整える

＼時間栄養学を取り入れよう！／

夜ヨーグルト、夜納豆の効果

夜ヨーグルト

腸がよく動くゴールデンタイムは22時から2時なので
19時から20時くらいに食べるのがベストタイミング！



- ✓ 入眠を助けるトリプトファンの補給
- ✓ 朝の便通を改善する効果あり

夜納豆

食べてから4時間後に一番効果が発揮されるので、
夕食に納豆を取り入れるのがベストタイミング！

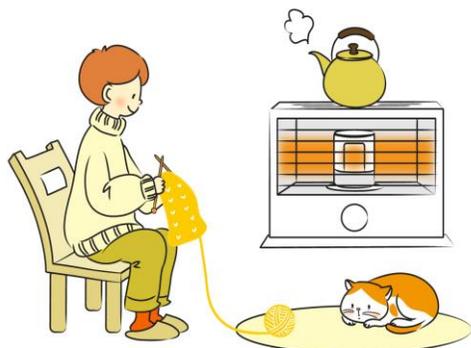


- ✓ ナットウキナーゼが血液をサラサラの状態に保つ
- ✓ 整腸作用
- ✓ ネギにオリゴ糖が含まれるので納豆+ネギは相性◎

軟便体質の人への緩和アイデア

身体を温めて腹痛を予防、緩和しよう

足元からの冷えを防ぐ



くつした・スリッパ、ルームシューズなど

ゆっくり入浴する
足湯もOK◎



習慣づけて**体質改善**♪

温かい飲み物で
お腹を温める



食事編の**お茶一覧**をご覧ください◎

便秘体質の人への緩和アイデア

水分と食物繊維を意識的に摂取しよう

こまめな水分補給



ボトルに**タイムマーカー**がついていると
こまめな水分補給が可能になります◎

食物繊維

ちょい足し習慣①



炊飯時に**もち麦**を足して麦ごはん！

食物繊維

ちょい足し習慣②



汁物に**乾燥わかめ**をひとつまみ

参考ホームページ

ヤクルト中央研究所

https://institute.yakult.co.jp/dictionary/word_3611.php

NHK 読むらじる。

腸から心身を整えよう あなたも今日から腸活で元気！

https://www.nhk.or.jp/radio/magazine/article/gogocafe/tHeK5_uLlq.html

健栄製薬

https://www.kenei-pharm.com/ebenpi/column/column_79/

参考ホームページ：yoga JOURNAL

<https://yogajournal.jp/17060>