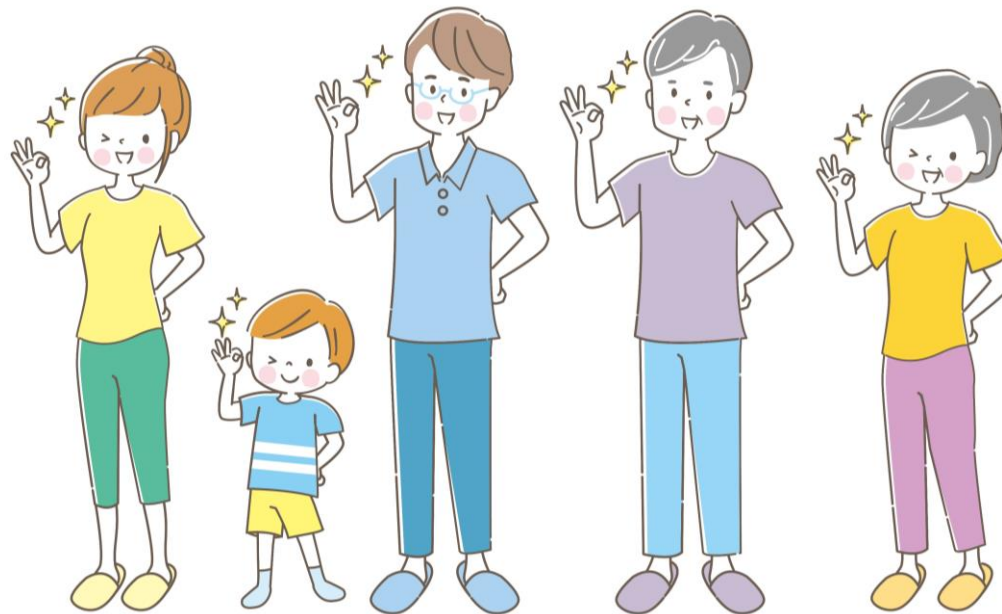


# 腸内環境を改善して 自律神経を整えよう！



# 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。



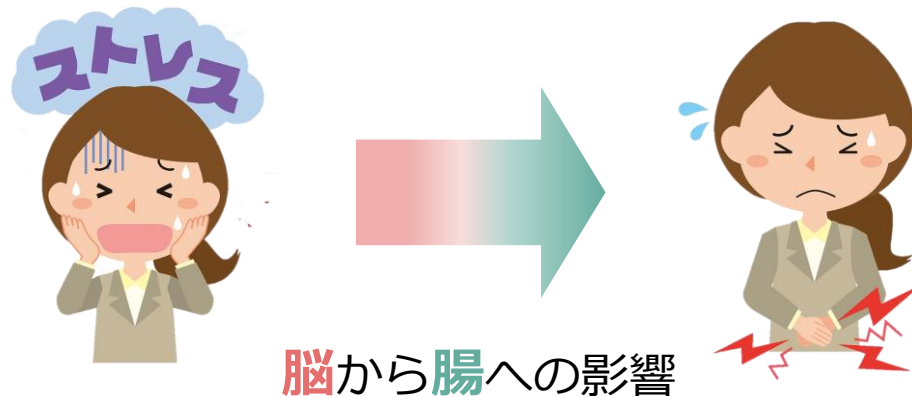
＼腸と脳は互いに影響し合っている／

## 脳 腸 相 関

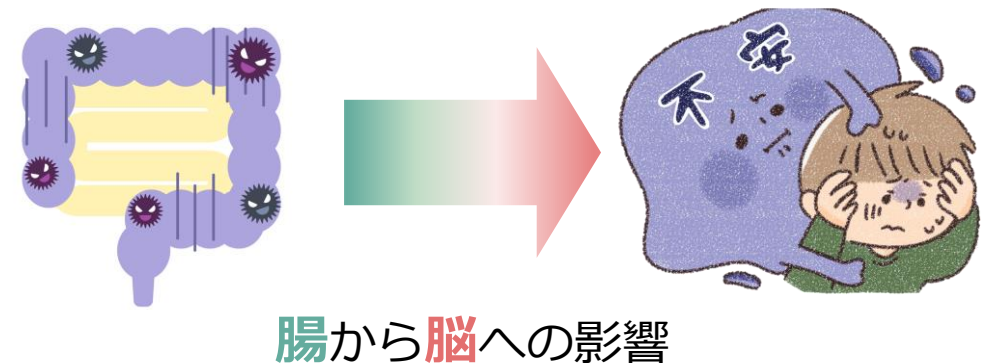
生物にとって重要な器官である**脳**と**腸**は、自律神経系やホルモンを通じて、お互いに密接に影響し合っています。

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

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

＼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！



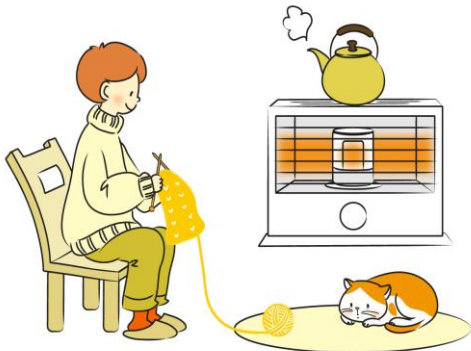
- ✓ ナットウキナーゼが血液をサラサラの状態に保つ
- ✓ 整腸作用
- ✓ ネギにオリゴ糖が含まれるので納豆+ネギは相性◎



# 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](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](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/](https://www.kenei-pharm.com/ebenpi/column/column_79/)

**参考ホームページ：yoga JOURNAL**

<https://yogajournal.jp/17060>