

～ 腸内環境を整えて免疫力アップ ～

私たちの体の中の免疫細胞の約6割は腸に集中していると言われており、腸内環境を整えることは体全体の免疫力を上げるために効果的です。寒さで代謝が低下する冬は免疫力も低下しがちです。免疫力を高めることは、感染症予防に役立ちます。

腸内環境を整える方法

- ① 朝食をしっかり食べる
朝食は特に大切です。食べ物が胃に入ると胃が刺激されて、大腸が反射的に動き出し、毎朝の排便リズムをつくりやすくなる。
- ② バランスの良い食事を心がける
- ③ 水分をしっかりとる
- ④ 生活の中で意識して体を動かし、血行をよくする

嘱託医 藤崎志保子先生からのアドバイス



生活習慣を見直して腸内環境を改善しましょう。
栄養バランスの良い食事、適度な運動、休息など生活習慣を少し整えるだけで腸内環境に良い影響をもたらします。
また寒さが一段と厳しくなってきます。体を冷やさないように、何か羽織れるもので上手に調節しましょう。

★ 栄養 コーナー ★

善玉菌を増やす食事

腸の中には、腸内細菌がたくさん住んでいます。
その中でも体にいい影響を持つ善玉菌が増えると、腸だけでなく体全体の調子がよくなります。善玉菌は植物繊維をエサに増えていきます。
善玉菌が好む植物繊維が多く含まれている大根や玉ねぎなどの野菜を積極的にとりましょう。