



栄養のしおり

帯広厚生病院 栄養科

2024年

10月1日

腸活は何をすること？

腸活とは、腸内環境をより良い状態にするために、食事に気を付けたり必要な運動をしたりする活動です。腸内環境が良い状態とは腸内にいる細菌量のバランスが保たれている状態のことです。

具体的には、善玉菌30～40%、悪玉菌10%、日和見菌50～60%が理想とされています。

善玉菌	腸内の悪玉菌の増殖を防ぐ菌 例) ビフィズス菌や乳酸菌
悪玉菌	腸内の有害物質を増やす菌 例) ウェルシュ菌やブドウ球菌
日和見菌	腸内に善玉菌が多いと無害 悪玉菌が多い場合は悪玉菌と同じ ように有害物質を生み出す菌

腸活のメリット

(1) 免疫力がアップする

腸は体内で最大の免疫器官といわれており、腸の健康を保つことが免疫力を高めることにつながります。

(2) 質の良い睡眠が取れるようになる

トリプトファン（眠気を催すメラトニンを生み出すアミノ酸）の生成効率が上がり、睡眠の質が向上します。

(3) 肥満予防が期待できる

基礎代謝を高め、体脂肪を減らす効果が注目されている短鎖脂肪酸が生成されます。

腸活の方法～おすすめ4選～

食事

ヨーグルトや納豆などの発酵食品は善玉菌が豊富に含まれています。また善玉菌のエサとなるオリゴ糖、野菜や果物などの食物繊維も合わせて取り入れましょう。

運動

適度な運動は血流を促し、酸素が全身にめぐることによって腸に刺激を与えます。ウォーキングやラジオ体操、ストレッチなどがおすすめです。

ストレスケア

自律神経が乱れていると腸内環境が乱れる原因になります。趣味や運動を取り入れましょう。



生活習慣の改善

睡眠時間が短い、欠食が続いていたりなど不規則な生活は腸内環境が乱れる原因になります。過度な飲酒や喫煙も控えましょう。



参考・引用

[腸活とは? メリットやおすすめの食事・運動・マッサージ方法を紹介 \(asahi.com\)](https://asahi.com)



YouTube



Instagram



Facebook

過去の栄養のしおりをご覧になりたい方は
こちらのQRコードから！

