

# じびか歳時記「本当の『腸活』を！(健康になりたい号)」VOL40



今回のじび科歳時記は、『腸活サロン』で活躍されている YUI MORI さんを小院に招いて、『9割の人が知らないマニアックな腸活』についてご講演いただきました。そして、各職員に感想を述べてもらいました。

講演の内容の一部を、いただいたレジメより抜粋して以下に紹介します。

## 微生物との共生

美と健康のカギは微生物

### ◆皮膚常在菌 美しさの秘訣は美肌菌!

数 10 種類 1 兆個 重さ 0.5kg

- 【ハリ】 繊維芽細胞を活性化し、皮膚のハリを作るコラーゲンを増やす。
- 【美白】 紫外線を吸収し、皮膚への色素沈着を防ぐ。
- 【保湿】 汗(ミネラル)と皮脂を乳化し、天然の保湿成分を作る。
- 【保護】 有害菌の育成を阻害、肌の弱酸性を維持する。
- 【エイジングケア】 活性酸素を分解する酵素を作り、老化を防ぐ。



### ◆腸内細菌 健康の秘訣は善玉菌!

1,000 種類 1,000 兆個 重さ 1.5kg

※人間の細胞は約 60 兆個

善玉菌 ← 日和見菌 → 悪玉菌



- |       |        |        |               |      |
|-------|--------|--------|---------------|------|
| 【作る】  | ●ビタミン  | ●腸内物質  | ●余分な糖分        | ●重金属 |
| ●ホルモン | ●水素    | ●余分な糖分 | ●有害物質など       |      |
| ●酵素   | ●各種酸など | ●余分な脂肪 | ※その他異なる働きが!!! |      |



善玉菌優勢で『PPY』!

### ◆生菌と死菌の違い

生菌(ヨーグルトなどの生きた菌) → 10mの消化管を通過  
死菌(加熱処理した死んだ菌) → 100,000,000mの血管をめぐる

### ◆健康生活の基本

#### 生活習慣

- 正しい食事: 少食、薬食、発酵食品を心がける。有害な添加物、精白食品を避けるなど。
  - 適切な運動: ウォーキング、体操など。
  - 心の安定: 睡眠、ストレス解消、生きがい、経済的自立など。
- +
- 理想的な腸内フローラのバランス



【そもそも『腸活』って何なのか?いろいろな方法があって、どれがいいのか判断が難しいところです。腸内細菌の働きを知っておくと判断しやすくなりますね。巷で普通に取り入れられている健康法は、意外とダメージを与えていることもあります。私がお伝えしている腸活とは、幸せになるための腸活です。身体の仕組みや腸内細菌の働きを学び、食習慣や生活習慣を見直して、ストレスなく、無駄を省きながら、効率良く腸内環境を整えます。腸内環境は日々変化します。今の腸内環境がどのような状態なのかを把握するために腸内環境をチェックします。最大のチェックポイントは便の状態です。大きな便りを毎日しっかりと観察してくださいね。腸内細菌の働きを考慮すると、視点が変わります。

もしも今現在、腸内環境が乱れている場合は食べていいもの、食べない方がいいものをよく

把握する必要があるかと思います。一旦乱れてしまった腸内環境を整えるには時間がとてもかかりますが、効率的にストレスなく整えていく方法をお伝えします。】

話の内容は、左に挙げた図<微生物との共生>に要約されています。

- ①食べ物を見直し善玉菌を増やす。
- ②大人の場合は朝食をぬいた方がよい。
- ③糖質ゼロの人工甘味料は腸内細菌によくない。特にスクラロース、アスパルテーム、アセスルファム K に注意のこと。
- ④牛乳摂取は注意が必要。
- ⑤外国産の小麦を使用した食品は気を付けよう。



# 腸活講座の感想



・腸活…私の中では、いいサプリメントやいいお食事をすれば腸活になると思っていたのに、美食ではなくお金がかからない・余分なものは入れない、ストレスをかけない…捨てることの方が多しだと学びました。経済的で直ぐに始められると感じながら、意志の弱い私はアイスクリームが止められません(笑)

・腸活のお話で自分が一番取り入れやすいと思ったのはよく噛んで食べることです。毎回は難しくても時間がある時には意識して普段よりよく噛んで食事をしようと思います。

・腸活の講座は、今まで良い食生活とされていただけにショックでした。腸内細菌に善玉、悪玉菌が存在。善玉菌を増やすため朝食抜き食事を20回以上噛む、空腹時間が腸に大切な事。早速朝食抜き水分、汁物で空腹に耐え2週間だんだんなれてきました(\*~)v ストレスにならないよう我慢せずに食生活みなおしていきたいです！！

・健康のために、体に良い食べ物を取り入れることに注目しがちでしたが、外に出すことの大切さ、腸を休めることの大切さを知ることができました。甘いものを控えると素材本来の味を、「美味しい！」と実感することもできて感動です。楽しいです。

・腸活の話聞いて、私は腸をいじめ続けているなと思いました><(笑)食べるのが大好きなので、腸を休めることなく食べてしまう毎日でした。話の中で腸を休める時間を作る事が大事と学び、1日朝の1食抜く事を挑戦中です！いつまで続くか分かりませんが、腸を休めることを意識して頑張りたいと思います。

・朝食をなくて良いということには本当に驚きました。元々、私自身、朝は食欲がなく何か食べないという気持ちで無理に朝食をとっていました。でも、腸活のお話を聞いて無理して食べなくてもいいんだと嬉しくなりました。私が一番ショックだったのは、牛乳とヨーグルトです。好きということもあり、良かれと思ってほとんど毎日、口にしていたけれどそんなに良い事ではなかったこと、、、少し控えようと思います。日本人は美食で過食らしいです。知っていると知らないでは食生活が変わってきますね。これからは、腸を休めることを意識して生活しようと思いました。

・朝時間がなく、よくないなぁ~と思いながら車の中でおにぎり、パンを食べながら来る生活が続いていました。腸活の話聞いて、朝食を食べてなくても良いことを知り朝食抜きの生活に変えました。(具なしの味噌汁は飲んでます。)休みの日は子供と朝食食べてます。無理なく自分の生活に合わせて出来るので、腸を休めることを楽しめてます