

2012
1月

スポーツセンター トレーニングルームだより

あけましておめでとうございます。
本年も宜しくお願い致します。
トレーナー一同



免疫力をアップしよう

～腸内免疫を高めるコツ～

★腸内環境チェック★

腸内免疫に大きな影響を与える腸内環境は、善玉と悪玉の腸内細菌のどちらが優勢かによって左右されます。このチェックは、腸内環境の良し悪し=腸の若さを判定するためのチェックリストです。チェックのいった個数を合計し、合計個数に該当する項目をみて、自分の腸内環境チェックをしてみましょう。



～診断結果～

チェックが8個以上

腸が相当衰えています。なんらかの病気にかかる可能性が高いでしょう。生活を見直して腸の若返りを始めましょう。

チェックが6～7個

腸の老化が少しずつ進んでいます。毎日の快食快便と適度な運動を心掛けて腸を優しくいたわることが必要でしょう。

チェックが3～5個

今のところは大丈夫ですが、気を抜くと、腸の老化は確実に進みます。生活習慣などに気を使い、悪玉菌を減らしましょう。

チェックが2個以下

腸は健康そのものといっていでしょう。今の生活習慣を続けていれば、ずっと腸の若さを保てます。

腸内免疫を高める生活のコツ3カ条

① 乳酸菌をとる

乳酸菌といえば、乳酸発酵食品の代表であるヨーグルトが思い浮かぶと思います。最近では免疫力の向上など、さまざまな効果をうたったヨーグルトが発売されています。乳酸菌にもたくさんの種類がありますが、あまりこだわらず1日200グラムを目安にヨーグルトをとるようにしましょう。

② 野菜をしっかり取る

野菜には腸内細胞のえさとなって善玉菌を増やす食物繊維だけでなく、発ガン予防物質のポリフェノールなども含まれています。1日3度の食事ごとに、必ず野菜を取るようにしましょう。

③ うまくストレスを発散する

ストレスも腸内細菌の状態に大きく関係します。ものごとを前向きに考え、くよくよせず、よく笑う人の腸内細菌の状態は良好です。

善玉菌の1種、乳酸菌を増やすためのポイント

善玉菌の1種である乳酸菌は、腸内で増加して酸をつくります。すると腸のなかが酸性になり、これにより腸が刺激され動き始めます。多くの悪玉菌は酸を嫌うので、腸内の悪玉菌の増殖も抑えられます。

乳酸菌を増やすにはどうすればいいのでしょうか？



① 乳酸菌を直接とる

直接、乳酸菌をとる方法には、問題があります。ひとつは口から入ったほとんどの菌は胃酸で殺されてしまうこと。もうひとつは、私たちの腸内には自前の乳酸菌があり、外から入ってきた乳酸菌は、よそもの扱いされて腸の中を通過してしまうことです。しかし、胃酸で殺された乳酸菌の死骸も、通過するだけの乳酸菌も実は、自前の乳酸菌を増やすのに役立っていることがわかっています。

② 乳酸菌のえさとなるオリゴ糖や食物繊維をとる

オリゴ糖や食物繊維は途中で消化・吸収されることがなく、そのまま大腸に届くので効率よく乳酸菌を増やします。腸内の状態、つまり腸内環境を良好に保つために、乳酸菌やオリゴ糖のたっぷり入った食品をとることを心掛けましょう。

腸内環境を良好に保つ食品

乳酸菌



- ・牛乳
- ・ヨーグルト
- ・キムチ
- ・チーズ
- ・ぬか漬け



オリゴ糖、食物繊維

- ・はちみつ
- ・ゴボウ
- ・さつまい
- ・じゃがいも
- ・たまねぎ
- ・バナナ
- ・キャベツ



お問い合わせ
NPO法人羽村市体育協会
TEL 042-555-1698
FAX 042-555-1699



1月9日(祝)は
通常通り
開館しています。

参考文献:免疫力がみるみるアップする100のコツ