



S&D スポーツアリーナ羽村



# トレーニングルームだより

## 【お知らせ】

年末年始は 12 月 29 日（月）～1 月 3 日（土）まで休館日となります。  
来年、1 月 4 日（日）から通常どおり開館いたします。

## 冬のウイルスに負けない！

## 免疫機能を「腸」から上げましょう！



風邪が流行るこの季節。しっかりと体調管理は出来ているでしょうか？

免疫機能とは、体内に侵入してくるウイルスや病原体等の外敵を免疫細胞が排除するシステムのこと。

その 7 割が腸に集中しています。

## どうして腸には免疫細胞が集中するの？

多くの免疫細胞（B 細胞、ヘルパーT 細胞、樹状細胞 等）は外敵の侵入経路に配備され、ウイルスや病原体が身体へ侵入するのを守ります。特に腸は、ウイルスや病原体が食べ物と一緒に入り込みやすく、身体の表面面積以上に大きな面積で外界と触れている為、多くの免疫細胞が集中しています。

体内の細菌総重量  
約 2kg のうち、  
1～1.5kg は腸内に  
存在しています！

## 免疫機能アップのカギとなるのが「腸内細菌」！

人の腸には、約 1000 種類以上の腸内細菌が住んでいて、免疫細胞を活性化させる働きがあります。腸内細菌は大きく 3 つのグループに分けられます。



### 善玉菌

（乳酸菌、ビフィズス菌、酪酸産生菌 等）

免疫細胞を活性化させ、消化吸収を促す。腸内環境を整え、排泄もスムーズに。



### 悪玉菌

（フラジリス菌、ウェルシュ菌、大腸菌 等）

腸内を腐敗させ、腸内環境を悪化させる。細菌毒素や発がん性物質も生成する。



### 日和見菌

腸内環境のバランスに応じて働きが変わり、善玉菌が増えるとその働きをサポートし、悪玉菌が増えると、悪影響を及ぼすことがある。

理想的な腸内環境バランスは、**善玉菌：6** **悪玉菌：1** **日和見菌：3**

悪玉菌は全く不要な存在ではなく、腸内環境を整えるには、他の菌とのバランスを保つことが重要です！

# 食生活で腸を元気に！

## ■「プロバイオティクス」を摂取しましょう

プロバイオティクスとは、ビフィズス菌や乳酸菌等の善玉菌を生きのまま摂取できる製品や食品のこと。ヨーグルト・乳酸菌飲料等の発酵食品に多く含まれます。



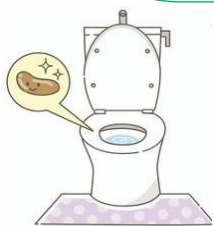
## ■「プレバイオティクス」を摂取しましょう

プレバイオティクスとは、善玉菌のエサとなる食品のこと。人の消化器官では分解、吸収されず、腸内で有用に働く善玉菌の栄養源となり、善玉菌を育て活性化させます。食物繊維が豊富な野菜類やオリゴ糖等に多く含まれます。



## ■悪玉菌が増える原因となる食品は控えましょう

高脂肪・高タンパク質の食事（肉類中心 等）、清涼飲料水、加工食品、スナック菓子等の摂りすぎは悪玉菌が増える原因になるので注意しましょう。間食をするなら干し芋、ナッツ類、果物、高濃度カカオチョコレート等の食物繊維が含まれているものを選びましょう。



## 適度な運動で「出す力」を育てる！



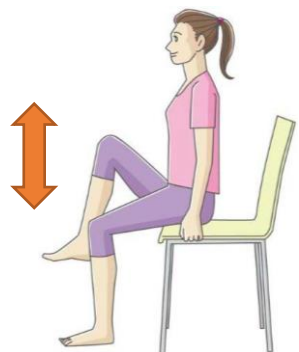
食生活で腸内環境を整え、良い便を作り、その便を出す力をつけましょう。排泄がスムーズなことで、不要な毒素が身体に残らず、免疫機能がより効率的に行われます。出す力をつける為には、ウォーキング等の歩行運動で腸のぜん動運動を促しましょう。また、便を出す場面で必要となる筋肉「腸腰筋」を鍛えることで排泄がスムーズになります！

## 腸スッキリ体操で「腸腰筋」を刺激させましょう！

- ①椅子に座り、両足を肩幅に開き、両手を椅子に添える



- ②上体は真っすぐにしながら、片足の太ももを引き上げてゆっくりと下ろす。これを左右交互に 10 回程度繰り返しましょう！



参考文献：腸を元気にする新常識

食生活や生活習慣を見直し、ウイルスに負けない元気な腸を目指しましょう！！

【お問合せ】 NPO 法人羽村市スポーツ協会

電話：042-555-1698 FAX：042-555-1699 E-mail：taikyou-m@sage.ocn.ne.jp