

栄養部だより Vol. 119 2023年12月 **冬**号

テーマ：腸内環境を整え、免疫力を高めよう 

冬の時期はインフルエンザや風邪が流行して、体調を崩す方が多くなります。その際、重要となってくるのは**免疫力**です。免疫力が高いと風邪などにかかりづらくなるほか、かかったとしても重症化しづらいと言われます。


実は、免疫細胞の約70%が腸に存在していて、腸内環境と免疫は密接な関係にあります。また、**肥満や糖尿病、癌との関連**も！
今回は腸内環境を整える方法について紹介します

腸内環境について

善玉菌を悪玉菌より多い環境に保つことが重要！

腸内には善玉菌、悪玉菌、日和見菌という腸内細菌が住んでいます。腸内環境はこれらの**バランスが重要**となります。

しかし、食生活の乱れや不規則な生活やストレスなどによって悪玉菌が増えて腸内環境が乱れやすくなります。その結果、排便の悪化や自律神経の乱れなど様々な症状を引き起こします。

腸内環境を整えるために重要なことは**善玉菌を増やすこと**！ 

適度な運動も重要！ 続けられることから少しずつ！

身体を動かすことにより腸を刺激し、排便を促す効果や免疫力を高める効果も！




良い座位姿勢から両膝をゆっくり上げ下げする
腹筋や体幹のトレーニング



お腹や腰まわりの筋肉を呼吸を意識しながらストレッチを行う


どのような食事？

食物繊維 + 発酵食品


善玉菌の餌になったり、便のもとになる食物繊維 

野菜、果物、海藻、豆類、きのこ類 

善玉菌を含む発酵食品類 


納豆、キムチ、ヨーグルト、チーズ、お酢、漬物など 

これらを食べる方法として冬場におすすめなのは **鍋**

手軽に作れる鍋料理は**食物繊維**が豊富です 

アレンジによって自然に**発酵食品**もたべれます！

麴甘酒×キムチ×豆板醤
→中華風鍋

豆乳×塩麴×チーズ
→豆乳チーズ鍋 

組み合わせ無限大！ 