

エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.90

特集：腸活について

：腸活におすすめの食品



Smile

えがおの保険薬局

腸活について

みなさんは腸活という言葉聞いたことはありますか？

腸活とは、腸内環境を整えて、腸の正常な働きを保つための活動のことです。

腸活のメリット

- ・便秘の改善
- ・肌質の改善
- ・免疫力アップ
- ・肥満予防 など



腸が健康になると良いことがたくさんあります☆

まずは、ご自身の腸の状態（腸年齢）をチェック✓

自分の腸年齢を知り生活習慣を見直しましょう

腸年齢 チェック表

- 便秘気味
(またはときどき下痢をする)
- 便が硬くて出にくい
- 便の色が黒っぽい
- 便やおならが臭い
- 野菜をあまり食べない
- 肉が大好きでよく食べる
- 牛乳や乳製品が嫌い
- 運動不足を自覚している
- 顔色が悪く、老けて見える

結果 いくつチェックができましたか？

0個 善玉菌が優勢。
腸年齢は実年齢より若い。

1~2個 善玉菌が優勢。
腸年齢は実年齢と同じ。

3~5個 腸年齢は実年齢よりやや上。
生活習慣を見直しましょう。

6~8個 悪玉菌が優勢。
不調をきたす恐れがあります。

9個 悪玉菌が優勢。
腸年齢は実年齢+30歳。

引用：朝日新聞 Re ライフ net『あなたの腸、老いていませんか？ 「腸年齢」チェック』

チェックが3個以上ついた人は、早めに腸活に取り組みましょう！

腸活のポイント

①水分をしっかり取る



- 1日1.2ℓ以上
- のどが渇いてなくても
こまめな水分補給を心がける

②善玉菌を増やす食事を心がける



- 発酵食品
- 食物繊維が豊富な食品
- オリゴ糖やオリゴ糖を含む食品

③運動、ストレッチをしてからだを動かす



- 便を出す力を鍛えられるウォーキング
- おなかをひねったり伸ばしたりする
エクササイズ
- お腹周りをやさしくマッサージ

④生活習慣を整える



- 食事は1日3食、バランス良く
- 十分な睡眠時間を確保する
- ストレスをため込まない

◇腸活におすすめの食品◇

発酵食品

ヨーグルト、味噌、納豆、キムチ、漬物など



食物繊維が豊富な食品

野菜類、果物類、豆類、きのこ類、海藻類など

野菜類



ごぼう にんじん ほうれん草

果物類



りんご バナナ アボカド

豆類



さやえんどう そら豆 きなこ

海藻類



ひじき わかめ

きのこ類



しいたけ しめじ

オリゴ糖やオリゴ糖を含む食品



エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に
薬局スタッフにお声をおかけ下さい。 管理栄養士 山本