

腸内環境を整えよう!

栄養だより <3.4月号>

春になると寒暖差が激しくなり、自律神経が乱れがちに!
実は、腸は「第二の脳」と呼ばれるほど神経細胞が発達しています!
腸内環境が安定していると、自律神経もバランス良く働くことができます◎

基本的なポイント

1 『朝食を食べて自律神経のスイッチ ON♪』



朝日を浴びて体内時計をリセットしただけでは、自律神経の働きは不十分なまま△
朝食を食べることで自律神経が「活動モード」に切り替わり、日中の活動エネルギーになります◎

2 『夕食は、眠る3時間前までに』



食事中的「噛む、飲み込む」動きは、交感神経の働きが優位に。
最低3時間ほど優位になるので、寝る直前の食事は眠れなくなったり、浅い眠りになり、睡眠の質が低下します△

3 『食事はゆっくりと、よく噛んで◎』



早食いは交感神経を急激に高め、消化・吸収の働きを弱めてしまいます△
また、仕事の考え事をしながら食べると消化・吸収にも影響が△
リラックスした状態で食事を楽しみましょう♪

新年度のタイミングで心機一転、食生活を見直してみましよう!

善玉菌を増やす一例

『発酵食品』



味噌、キムチ、納豆、ぬか漬け、ヨーグルトなど

『食物繊維』



野菜、きのこ類、海藻類、大豆製品、果物など

『オリゴ糖』



ハチミツ、ごぼう、玉ねぎなど

ポイント

効果を引き出すためには、継続して取り入れることが重要です☆

悪玉菌を増やす一例

『添加物が多い食品』



カップ麺、コンビニ弁当、ハム、ベーコンなど

『高脂質な食品』



揚げ物、脂身が多い肉、ファストフードなど

『砂糖が多い食品』



清涼飲料水、お菓子、ケーキ、アイスクリームなど

ポイント

普段から摂り過ぎないように、注意していきましょう◎

便の状態を見て、腸内環境をチェックしてみましよう!

善玉菌が多い

- いきまなくても、スルッと出る
- 表面がなめらかで、やわらかい



悪玉菌が多い

- いきまないと出ない
- コロコロとした便や、固い便



運動と睡眠も大事♪ 日常生活習慣を整えていきましょう◎