

2. 食事から腸内環境を良く(快便)して

免疫力を高める方法

腸は最大の免疫（外敵から守る）機関って知っていますか？

最近の研究で**免疫力の70%は腸が作っている**と言われています。

腸内細菌は、体内に取り入れたものを分解吸収する際にウイルスや菌を不活化して腸に溜った不要物と一緒に有害物質を排泄しているのです。

<腸内細菌の全体の働き>

がん、動脈硬化、アレルギー、うつ病などの精神病、太りやすさ、老化の進行、糖尿病、免疫、幸福感にも関係すると言われています。



腸は、腸内細菌や腸内環境がその人の健康を左右すると言われています。腸を元気にしましょ

腸の様子は、あなたの**便を観察**すればわかります

良い便(よく発酵してる)

- ・黄色っぽい色
- ・スムーズな排泄
- ・バナナの形
- ・悪臭が無い



悪い便(腐敗している)

- ・黒っぽい色
- ・便秘で硬いまたは水っぽい下痢
- ・悪臭が強い



貴方のうんちは
どっち？

悪い便になり易い生活習慣

- ①偏った食事
- ②運動不足
- ③不規則な生活
- ④ストレス



腸を元気にする食生活「便活」

- ①腸の善玉菌が増える食品を多くとること
 - ・ヨーグルトや乳酸菌の入った食品
 - ・食物繊維の多い食品
 - ・オリゴ糖を含む食品
- ②朝日を浴びる事
セロトニン・メラトニンの増加⇒良質な睡眠
- ③適度な運動
⇒ウォーキング、腹式呼吸、腹筋運動、体をひねる体操などで腸を動かす
- ④腸を温める（入浴、湯たんぽ、ショウガなど）
- ⑤規則的な食事や寝起きのコップ一杯の飲水
- ⑥同じ時間の排便習慣（朝同じ時間に便座に座る）
- ⑦腸を時計回りにマッサージ