

便秘・便秘・おならは腸が疲れているサイン！？

～腸の疲労回復で免疫力アップ～



今回は、「腸の疲労回復方法」についてお伝えします。
腸の調子は超大事！是非試してみてください！

腸の3つの働き

腸には、①食べ物を消化する、②栄養素や水分を吸収する、③不要なものを便として排出する、という3つの働きがあります。腸が疲れると、これらの機能が低下してしまいます。すると、便秘や下痢、臭いおならが出るといった症状が表れます。また、腸には免疫細胞の60～70%が存在しているとされており、腸が弱ると免疫力が下がります。



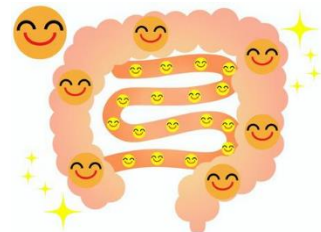
腸が疲れているとは？

腸内細菌のうち善玉菌（有用菌）が減ってバランスが崩れ、それが影響して腸の粘膜がきちんと修復されずに荒れた状態です。

腸が疲れる原因

原因①食事…善玉菌のエサとなる食物繊維の摂取量が減り、腸内細菌の働きを妨げる添加物の摂取量が増えています。肉類の摂り過ぎも、腸にとってはよくありません。たんぱく質は悪玉菌のエサになるのです。悪玉菌の産生物が臭いおならのもとになります。

原因②不規則な生活…不規則な生活も腸が疲れる原因になります。腸内細菌は食物繊維というエサを食べて、体に必要な成分（短鎖脂肪酸やビタミンB群、ビタミンKなど）を作り出しています。この働きをするのは夜中。睡眠中、副交感神経が優位になっているときです。しかし、現代の生活は夜でもテレビやネットなどの刺激に囲まれて、交感神経優位の時間が長くなっています。



腸疲労を回復する3つのポイント

①食物繊維を摂る

食物繊維にも「水溶性」と「不溶性」の2種類があり、善玉菌がエサにするのは主に水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維が多い食品は、大麦などの穀物や、こんにゃく、大豆、キャベツ、ゴボウなどです。ヨーグルトなどに含まれる乳酸菌やビフィズス菌も、腸にいい食品です。ヨーグルトの場合、使われている菌がさまざま、合うものは人によって違います。どんな菌がどのくらいいるのかという腸内細菌の構成が人によって違うため、相性のいい菌、あまりよくない菌があるのです。どれが自分に合っているかを知るには、2週間、その食品を摂ってみて便秘などが改善されたかをみてください。



②睡眠をきちんととる

腸内細菌が働くのは、主に夜中、副交感神経が優位になっているときです。睡眠が不十分だと腸内細菌が十分に働けず、腸内の状態が乱れてしまいます。

③運動で腸を刺激する

運動も効果的です。腸を刺激する運動として、「スカイツリー体操」というものがあります。体を動かすことで、腸も動きます。

<スカイツリー体操>

- ①足を肩幅に開く。腕を上には伸ばし、左右の手首を返して交差させ、手のひらを合わせる。
- ②そのまま体を横へゆっくり倒す。元の位置に戻った後、反対側も同様に行う。
- ③体を前にゆっくり倒す。元の位置に戻った後、後ろにも倒す。

