

～ゆるっと始める腸活生活～

今日は私が最近気になっている腸活についてご紹介します😊

○腸活ってなに??

腸活とは腸の中の環境(腸内フローラ)を整えて健康・美容・メンタルケアをサポートすること。最近なんとなく調子が悪いという方にぴったり!

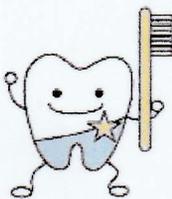
○「腸活」で体の中から美しく!腸内フローラのカとは?

現在の健康意識の高まりとともに注目されている「腸活」。腸内に棲む100兆個以上の腸内細菌が私たちの免疫、肌、心の健康にまで関わっているとされ、腸活は単なる便秘改善にとどまりません。

○腸活を成功させる食習慣

- 発酵食品で善玉菌を補う
納豆・味噌・ヨーグルトなど
- 食物繊維で菌のエサを与える
野菜・海藻・豆類・玄米など
- 水分摂取も忘れずに!
1.5~2L/日が目安

発酵食品や食物繊維を継続的に摂取することがポイント!



第63回

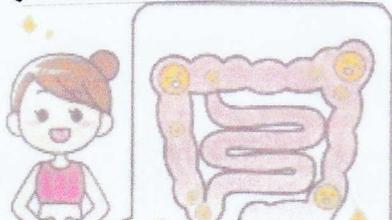
💡ワンポイントコラム:腸は第2の脳

腸には約1億個もの神経細胞が存在。セロトニン(脳や腸で働く神経伝達物質)の90%が腸内でつくられ、心の安定にも関係します。腸が整うと心も安定しやすくなります。

🌸ちょっとした習慣でも変わる!!

- 朝イチでコップ1杯の水
- 食事はゆっくりよくかむ
- お腹まわりを温める
- スマホより散歩でリラックス

最後に...「腸活と歯科(口腔ケア)」は、一見関係がなさそうにみえて実はお口と腸は消化管の入口と出口としてつながっており、密接な関係があります。例えば!口の中の細菌バランスが崩れると、その菌が飲み込まれて腸まで届くことがあり、腸内フローラとオーラルフローラ(口腔内細菌叢)はまさに「双子の存在」。健康は「腸から」だけでなく「歯から」も始まっています!!



定期検診のご予約お待ちしております😊