

# 今日から実践！腸が喜ぶ習慣5選

腸活は、毎日コツコツと続けることが大切だ。  
日々の暮らしの中で気軽にできることから始めよう。

## ① 発酵食品で腸内細菌を増やす

ヨーグルトや納豆、漬物などさまざまな発酵食品を摂ることで、腸内細菌の多様性を高めることができる。単にヨーグルトと言っても、同じ製品を食べ続けるのではなく、種類の異なるヨーグルトを選ぶことを心掛けたい。ただしドリンクタイプの中には、多量の砂糖が含まれているものもあるため注意が必要だ。



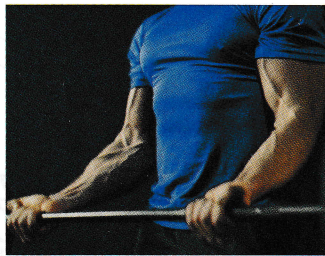
## ② 食物繊維で腸内細菌を育てる

摂取した食物繊維は腸内細菌の餌となり、免疫力アップや老化防止が期待できる短鎖脂肪酸をつくり出すエネルギー源となる。特に腸内で栄養が枯渇している朝に、食物繊維を摂るのがおすすめだ。緑黄色野菜や根菜、キノコ、海藻など、できるだけ多様な食品から食物繊維を摂ることを心掛けよう。



## ③ 体温を上げて腸内細菌を活性化

腸内細菌が最も活動的になる温度は37℃だという。身体が冷えやすい冬は特に、身体の熱を逃がさない服装を心掛け、毎日ぬるめの湯船にゆっくり浸かって芯から温まろう。おなかをピンポイントで温めるなら腹巻が有効だ。一日の中で最も体温の下がる朝に、白湯を飲むのもおすすめ。



## ④ 運動して筋肉量を増やす

運動によって体温が上昇するとともに、筋肉量が増えることで体温の源となる熱をより多く発生させることができる。また、運動時に発生する乳酸を再利用することで酪酸菌が増え、筋肉をつくりやすくなる可能性も示されている。筋トレと腸活を表裏一体として取り組むのがよいだろう。



## ⑤ 質の高い睡眠を取る

腸内細菌が活発になるのは、副交感神経が優位にあるとき。睡眠中はノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返すが、副交感神経活動が活発になるノンレム睡眠時は、腸内細菌にとってのゴールデンタイムだ。腸内環境を整えることで睡眠を促すホルモン・メラトニンの生成が活発になり、睡眠の質を上げることにもなる。

## ■ Bristolスケール (便の状態を判断する世界的な指標)

BAD	① コロコロ便		硬くてコロコロの塊糞状の(排便困難な)便	
	② 硬い便		ソーセージ状であるが硬い便	
	③ やや硬い便		表面にひび割れのあるソーセージ状の便	
	④ 普通便		表面がなめらかで軟らかいソーセージ状、あるいは蛇のようななごろを巻く便	
	⑤ やや柔らかい便		はっきりとしたしわのある軟らかい半分圆形の(容易に排便できる)便	
	VERY BAD	⑥ 泥状便		境界がぼけて、ふにゃふにゃの不定形の小片便、泥状の便
		⑦ 水様便		水様で、固形物を含まない液体状の便

③~⑤のような黄褐色、バナナ状の便が理想だ。便秘や下痢の場合は、ヨーグルトなどの発酵食品や食物繊維、サプリメントを摂り、腸内環境を整えるビフィズス菌や酪酸菌などを増やすと良い

「腸内細菌を可視化したい」という目に見えない細菌を可視化できるサービスもある。これから腸活を始める人はもちろん、すでに取り組んでいる人も、現在の腸内環境を知ることが腸活に大いに役立つだろう。

## 腸内細菌を可視化した有用な細菌を増やす

腸内細菌が活発に代謝できる環境を整える秘訣として、富士川さんは次の三つを挙げる。

- ① 菌を摂る
- ② 菌を育てる
- ③ 菌を守る

「食事やサプリメントから多様な細菌を摂り、食物繊維で育てる。さらに、菌周病菌などの悪い細菌や冷えから守ることで、理想的な腸内環境を保つことができます。日々の食生活や生活習慣の中で、腸内細菌に意識を向けてみてください。腸内環境に男女差はあまりありませんが、食生活などによって大きな差がつかま

す。新年会や歓送迎会など酒席が増える時期は、おつまみの選び方に工夫を。肉よりも魚、そして食物繊維の摂れる野菜をたくさん食べるようにすると良いでしょう」

また、便やおならは腸内環境を知ることが重要だ。便やおならが腐ったような匂いがする場合、タンパク質を摂り過ぎていたり、腸内は硫黄系のガスや腸器に負担となる毒素を排出する細菌が優位となり、身体に良い細菌が劣勢の状態にあります」

便の形や色も現在の腸内環境をチェックする大きな指標だ。左記の「Bristolスケール」を参考に、日々の便を目視し、腸の変化を見落とさないようにしよう。