

腸活!

食物繊維

発酵食品

と
 で

腸を整えて
健康長寿を
 目指そう



“腸の健康”を気にした生活をしていますか？
 普段意識することの少ない「腸」ですが、
 じつは全身の健康のキーとなる臓器なのです。
 今回はそんな「腸」の大切さと腸内環境を
 整える食生活について、
 「腸活」に関する著書も多い
 順天堂大学医学部の小林弘幸教授に
 お話をうかがいました。

免疫細胞の**70%**が腸に。
 だから、「免疫力アップ」には
 腸内環境が大切!

病 気を寄せつけない身体になるには**自身の免疫力をアップさせる**のが大切だと、多くの人が認識していると思います。

では、**体内にある免疫細胞の70%が腸にある**ことはご存じでしょうか？ 便秘などで腸内が汚れた状態になると、免疫細胞にも悪影響が。だからこそ、**毎日の快便で腸内環境をよい状態に保つことが免疫力のアップ**につながり、健康長寿を目指せる身体作りになるのです。

「毎日快便」を実現するための生活習慣は、毎日の“食”と密接に関係しています。今日から“腸によい食生活”を意識して実践してみませんか。



取材協力・
 監修



順天堂大学医学部教授
小林弘幸氏

自律神経研究の第一人者として、プロスポーツ選手、アーティスト、文化人へのコンディショニング、パフォーマンス向上指導に関わるほか、順天堂大学に日本初の便秘外来を開設し、腸内環境を整える食材の紹介や、腸内環境を整えるストレッチの考案など、さまざまな形で健康な心と体の作り方を提案している。

腸を整える食生活のポイントは **食物繊維** と **発酵食品**

人の腸内には約1000種類の腸内細菌が生息していて、その細菌は「善玉菌」「^{ひよりみ}日和見菌」「悪玉菌」の大きく3つのタイプに分けられます。

腸内環境が良いときの各菌の比率は…



善玉菌

腸の消化吸収を促進し、老廃物を除去

^{ひよりみ}日和見菌

多数派の菌に引き寄せられるため、善玉にも悪玉にもなる

悪玉菌

有害物質を作り出し、腸の炎症を起こす

この3つのバランスを整えて善玉菌が働きやすい環境にするには、もともと住んでいる腸内細菌に栄養と刺激を与えるのがイチバン。
食物繊維は腸内を掃除してくれるとともに善玉菌のエサになってくれます。
発酵食品に含まれる乳酸菌や麹菌は腸内で善玉菌に変わるのと、すでにいる腸内細菌への刺激にもなり腸内を活性化させます。

2種類の **食物繊維** をとるのが大切

食物繊維には「水溶性食物繊維」と「不溶性食物繊維」の2種類があります。

水溶性食物繊維

善玉菌のエサとなり、腸内環境を整える。便をやわらかくして排出しやすくする。

海藻 きのこと りんごやキウイ等の果物 など



不溶性食物繊維

腸でふくらんで便を増やし、便通を促してくれる。有害物質と一緒に排出してくれる。

玄米 ごぼう さつまいも など



同じものばかりでなく、いろいろな **発酵食品** をとろう

発酵食品は、食品ごとにさまざまな菌を持っています。腸内の在来菌へ多様な刺激を与えて善玉菌を増やすためにも、**同じ発酵食品ばかり食べるのではなく、いろいろな種類をとるようにしましょう。**

ぬか漬け ヨーグルト 納豆 みそ キムチ チーズ
 しょうゆ 酢 など



シンプル・手軽な1品で“腸活”

きのこ類やわかめの入ったみそ汁に、玄米ご飯、ぬか漬け、納豆を組み合わせたシンプルな1食でも多種多様な食物繊維と発酵食品をとることができます。ヨーグルトやチーズ、バナナ(果物)などは調理すら不要。つまむだけで腸によい食品をとれ、忙しい朝にぴったりです。



3ページで紹介している、パルシステム共済連ホームページ「家族の健康レシピ」の5月のテーマは「ヨーグルト」。こちらもぜひご覧ください!

Information

「びいあらいぶぶらす」がリニューアル! あなたの“お金の悩み”、 相談にのります

パルシステム共済連のホームページで連載中のコンテンツ「びいあらいぶぶらす」。

2021年5月から毎月「知っておきたい“お金のトレンド”」をテーマに、身の回りの“お金”に関する情報をお届けしてきましたが、この5月にテーマを一新! 「あなたの“お金の悩み”、FPが相談にのります」と銘打ち、寄せられたお金に関する困りごとに、ファイナンシャルプランナーの八ツ井慶子さんがQ&A方式でアドバイスをおくります。連載は毎月月初に更新。ぜひご覧ください!



パルシステム びいあらいぶぶらす

八ツ井 慶子 さん
ファイナンシャル・プランナー (CFP 認定者)
宅地建物取引士
(社) 日本証券アナリスト協会検定会員
城西大学経済学部非常勤講師
法政大学経済学部経済学科卒業。信用金庫勤務を経て、2001年より「家計の見直し相談センター」にて、FPとして活動を始める。2013年に独立し、「生活マネー相談室」を設立。個人相談を中心に、講演、執筆、取材などの活動を展開。これまで1000世帯を超える相談実績をもつ。



※2022年5月2日公開

ありがとうの バトン

パルシステム共済連「ささえあい基金」助成金をうけた団体から届いた、自分たちの活動や助成金への思いを紹介し、紹介団体への応援メッセージ受付中! Webでのアンケートやページ下の感想記入用紙を使ってお寄せください。

特定非営利活動法人 フードバンク湘南

私たちは、企業などから食品の寄贈をうけ、その食品を生活が苦しいとされているひとり親家庭や、緊急支援を必要とされる方、子ども食堂やその支援団体などへ無償で提供することで、食品ロス削減と貧困問題の解決を目指しています。通常、毎週火曜日に神奈川県平塚市内のひとり親家庭へ食品の配達を行っていますが、市外の方へは配達ができないので、受け取りに来られる方へのみ月に1回支援をしています。また、行政や社会福祉協議会から緊急支援の依頼があった方へは、随時対応するようにしています。

昨年のクリスマスにはクラウドファンディングを行い、クリスマスケーキを配布することができました。クリスマスらしいことができない家庭も多く、そんな方々に喜んでいただくことができ、活動の励みになりました。

支援品のなかには冷凍食品もあるのですが、冷凍車を所持していないため、企業からの冷凍食品の運搬が大変でした。今回、私たちはパルシステム共済連の「ささえあい基金」助成金で冷凍車を購入します。これですらに多くの冷凍食品を受け入れられ、私たちが掲げている「食品ロス削減」「貧困問題の解消」を加速することができます。

助成金は大切にに使わせていただき、今後も草の根の活動を続けていきたいと思っています。



●ささえあい基金 (共済事業での地域づくり支援制度)

生活困窮者や社会的孤立者への支援活動等を行う市民団体やNPOへの助成金制度です。2022年度は20団体に計983万円の助成を決定しました。

※助成金は組合員からお預かりしたCO・OP共済《たすけあい》の掛金から生まれた剰余金の一部を活用し、組合員理事・有識者を交えた審査会を経て理事会で承認され使用します。



パルシステム共済連ホームページ

情報が
いっぱい!

「家族の健康レシピ」

パルシステム共済連のホームページでは、毎月、季節に合わせた“健康”に関するコラムと、管理栄養士がおすすめする旬の食材を使ったレシピを紹介しています。

4月は「人参」、5月は「ヨーグルト」がテーマ。バックナンバーも見られますので、ぜひチェックしてみてください。



パルシステム 健康おうえんナビ

