

腸からのアンチエイジング

「腸は第二の脳」とか「便秘は大腸がんのリスク大」と言われていましたが、
「腸から始まる全身アンチエイジング」「あなたの腸年齢は?」「腸を整えて10歳若返る」
「腸内細菌で性格が変わる」など 腸内環境に関する話題を多くききませんか?
理化学研究所イノベーション推進センターの辨野義己先生の 最近の研究によると、腸の状況いかんで、肌の保水量やハリに変化を生じることや、やせたり太ったりすることが分かり、アンチエイジングをつかさどる器官だということが明らかになり、「腸の若さを保つことこそ、その人自身の若さを保つ近道といえるそうです。
抗加齢学会の小林弘幸先生の便秘外来は予約7年待ちというほど便秘に悩む人が多いそうです。

あなたの腸、疲れていませんか?

食生活の乱れやストレスは、腸の疲れにつながります。自覚しているお腹の不調が無くても、下のような症状がある人は腸が疲れ、老化が進んでいる可能性大です。

- 最近、なんだか疲れやすい
- 風邪をよく引く
- 肌が荒れている
- ストレスがたまっていると思う
- 食事が偏りがちで、野菜をあまり食べていない
- 運動不足だ
- コロコロとしたウンチが出る
- ウンチが硬くて出ないことがある
- トイレに行った後もすっきりしない(残便感がある)
- 下剤に頼ることがよくある (渡部)

腸内環境を整える食材とは

乳酸菌・ビフィズス菌といえば、まず真っ先に思い浮かぶのがヨーグルトなどの乳製品。実は他にも味噌や漬物など、日本古来からの発酵食品にも多く含まれることがわかっています。また善玉菌を増やすには食物繊維やオリゴ糖を多く摂取することもお勧めです。善玉菌の餌となり腸内で増殖する手助けをしてくれます。

例えば、乳酸菌たっぷりのヨーグルトとオリゴ糖の多く含まれるバナナを一緒に食べると、元々自分の腸に住みついている善玉菌を増やすことにも繋がるためより効果的です。組み合わせ意識することで普段の食事からでも腸内環境を健やかに整えることができます。ただし乳酸菌やビフィズス菌は様々な種類があるため、**自分に合った乳酸菌**を探すことが大切です。自分に合った乳酸菌が取れている場合は便秘解消や免疫力アップなどの効果が実感しやすく、合っていない場合は実感が得られないことが多いそうです。同じ食材を2週間程度食べて効果が得られない場合は別に変えた方が無難です。(玉井)



ヨーグルト

平成27年10月24日(土) 福島第一病院 東棟3階 (福島リビング新聞社主催)

「アンチエイジング 食と運動」にて、腸内細菌の講話があります。

お問合せは福島リビング新聞社 (524-0856) 福島第一病院 (557-5111)

*事前申し込み必要