

薬局 ニュース



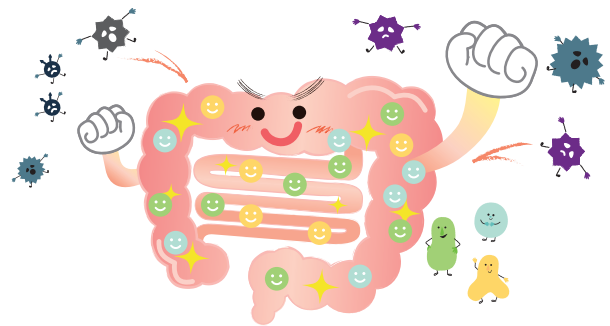
腸活

毎日の食事で腸管免疫を高め、快食快便の生活習慣を心がける

腸管は最大の免疫器官！

— 免疫力を鍛えるなら、まずは腸から —

最 近の研究では免疫の約70%は腸管免疫とまで言われており、腸内環境と密接に関係していることが分かっています。腸管免疫は、病原菌などの有害物質を攻撃し、そのまま体内に取り込まれないように防御してくれます。腸内の免疫細胞の働きを高めるためには、腸内環境を整えることが大切です。今号では腸内環境を整えるための活動、いま話題の「腸活」をご紹介します。積極的に生活に取り入れ、今後のウイルスなどの流行に十分に備えましょう！



腸管免疫を高めるには？

— 理想の腸内環境の維持には習慣化が大事 —

1 毎日の食事

腸内環境を整えるには、腸内の善玉菌を増やすことがポイント。そのためには食生活を工夫することが近道です。善玉菌のエサとなる食物繊維と一緒に、善玉菌の元を摂取することが効率的な腸活の第一歩です。毎日多様な食物を摂り続けることが肝心ですが、そのことがプレッシャーにならない程度に意識的に食事に取り入れましょう。



▲ 毎日の食事に取り入れたい食材



● 左から Bio-Fermin S Plus、ヤクルト BL 整腸剤、タケダビオスリー

2 補助食品・サプリメントの活用

内服するタイプの乳酸菌等は、消化器で消化されてしまうため、腸まで届けられないことがあるという事実は、案外知られていないかもしれません。消化器で消化されずに腸まで届けるように開発された製品を選び、上手に活用することで、理想の腸内環境を維持しましょう。

3 運動習慣と規則正しい生活

適度な運動習慣と規則正しい生活により排便リズムが整い、腸管免疫カアップにつながります。また、ストレス解消も大事です。深呼吸をしたり、全身の力を抜いてリラックスできる時間を意識的に作りましょう。



● 血行を良くし、体を温めて胃腸症状を改善。薬用養命酒



冬場は特に体を中から温め、腸も冷やさないように心がけましょう。

