



～ 地域包括支援センターだより ～

平生町高齢者地域包括支援センター（平生町社会福祉協議会） ☎ 56-8000

## — 日々の暮らしに安心を — 【 腸内環境を整えて免疫力を高める 】

今年も残すところわずかとなりました。みなさま、いかがお過ごしでしょうか。この冬はインフルエンザの予防に加えて、新型コロナウイルス感染症の予防も大切です。そこで今月は免疫力を高める方法の一つとして、「腸内環境を整える方法」をご紹介します。

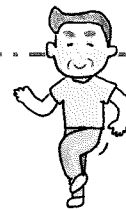
### 腸内環境と免疫力の関係

腸は全身の免疫細胞の約7割が集まっている臓器です。そのため、腸の健康を保つことが免疫力を高めることにも繋がります。

#### 腸内環境を整えるためには？

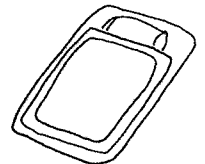
##### 適度な運動

身体の振動や筋肉の動きが、腸の働きを促進させてスムーズな排便に繋がります。



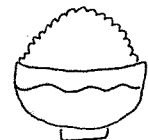
##### 十分な睡眠

腸は寝ている間に活動するため、睡眠時間が減ると便秘や下痢が起こりやすくなります。



##### 朝食を食べる

食べ物により胃が刺激されることで、排便が促されます。朝食を食べると理想的な排便リズムを作りやすいです。



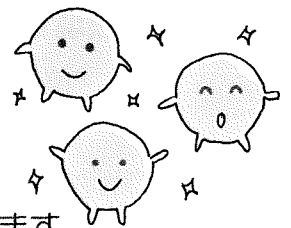
#### 日々の食事で意識すること

##### ・ 規則的に食べる

規則的に食べることで胃腸の消化・吸収がよくなり、腸内環境が整います。

##### ・ よく噛んで食べる

噛むことで唾液による消化が進み、胃腸への負担が抑えられます。



生活の中でのお困りごとに関するご相談は、

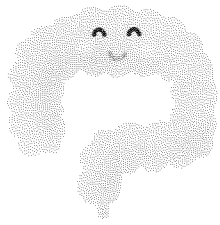
『平生町高齢者地域包括支援センター』へ

平生町大字平生村 618-2

☎56-8000

ふれあいまちづくりセンター





腸内環境を整える方法で重要なポイントは、腸内の善玉菌の割合を多く保つことです。

善玉菌を増やす方法としてあげられるのは「乳酸菌」の摂取です。

そして乳酸菌を元気にする方法に、「オリゴ糖」と「食物繊維」の摂取があります。

### 乳酸菌

- ☑ヨーグルト
- ☑チーズ
- ☑乳酸菌飲料
- ☑漬物
- ☑納豆
- ☑味噌
- ☑キムチ
- ☑塩麴

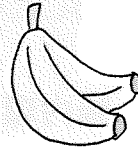
など



### オリゴ糖

- ☑大豆
- ☑たまねぎ
- ☑ねぎ
- ☑アスパラガス
- ☑ブロッコリー
- ☑バナナ
- ☑アボカド
- ☑カリフラワー

など



### 食物繊維

- ☑こんにゃく
- ☑わかめ
- ☑昆布
- ☑りんご
- ☑もも
- ☑きくらげ
- ☑ごぼう
- ☑大根

など



## 腸内環境を整えるメリット

- ① 免疫力を高める
- ② 便通をよくする
- ③ 疲れにくくなる
- ④ 口臭や体臭が改善される など

腸内環境は人それぞれです。  
便の状態を確認しながら  
ご自分の腸に合う食品を  
みつけましょう。



## 腸内環境を整えるおすすめレシピ

### 「厚揚げとキムチ、わかめのスープ」

#### ◆材料（2人分）

- ・厚揚げ…100g
- ・キムチ…80g
- ・水 …400ml
- ・中華スープ…小さじ2
- ・乾燥わかめ…5g

#### ◆作り方

- ①厚揚げを食べやすい大きさに切る。
  - ②鍋に水を入れ、乾燥わかめ以外の材料をすべて入れる。
  - ③強火にかけ、沸騰したら乾燥わかめを加え、ひと煮立ちさせる。
- ※お好みで塩を加える。

