

冬は便秘の季節 冷えた身体と腸内環境を整えよう

冬場は外に出ず部屋にいたいものです。しかし、そうすると運動不足になりやすく腸の動きも眠ったままになってしまいます。冬になると寒さで身体が冷え、血の巡りが悪くなることで、腸のぜん動運動も鈍くなります。冬場は便秘に陥りやすい季節です。

腸活習慣の
ための
アドバイス

① 朝はコップ一杯の水とストレッチで腸を動かす

夜間、副交感神経が活性化している腸は、ぜん動運動によって便を直腸へと送っているため、一般的に朝は排便の準備が整っています。

排便にリズムがないという人は朝起きたら少しの刺激を与えると良いでしょう。その手段として空っぽの胃にコップ1杯のお水を流し込むことと、ストレッチをして腸を動かすことです。



② ゆっくりよく噛んで少量で満腹感を得る

満腹感とは、胃に食べ物が入り胃壁が拡張すること、食べ物が分解されて血糖値が上昇することの2点を、脳が感じとることによって得られると考えられています。これは胃に食べ物が入ってから約20分程度はかかるため、できるだけゆっくりよく噛んで食べれば、少量でも満腹感を得ることができます。ひと口で20回は噛むことを目標にして実践してみましょう。※満腹まで食べると消化のために胃や腸に必要以上の負担がかかるので腹七～八分でとどめることが大切です。



③ 睡眠時間の確保と決まった時間に起き朝日を浴びる

最低6時間以上の睡眠時間と毎朝、決まった時間に起床することで自律神経が整い、それが腸へ良い影響を与えます。

④ 味噌や納豆、チーズなど菌の宝庫である発酵食品を食べる

発酵食品とは、麹菌・乳酸菌・酢酸菌・納豆菌などの微生物の働きによって、食材が人間にとって有益に変化したものを指します。発酵食品は実は「一汁三菜」を基本とした和食で自然と摂取できます。バランスの取れた和食中心の食生活を心がけ善玉菌を増やしましょう。

※参考資料 山梨県厚生連HP 江田証、新しい腸の教科書：日経印刷株式会社 小林弘幸、腸ストレッチ：新星出版社



第②類医薬品

大草丸



第③類医薬品

ベルビオ



大草ビフィズスα



プラズマクリア