

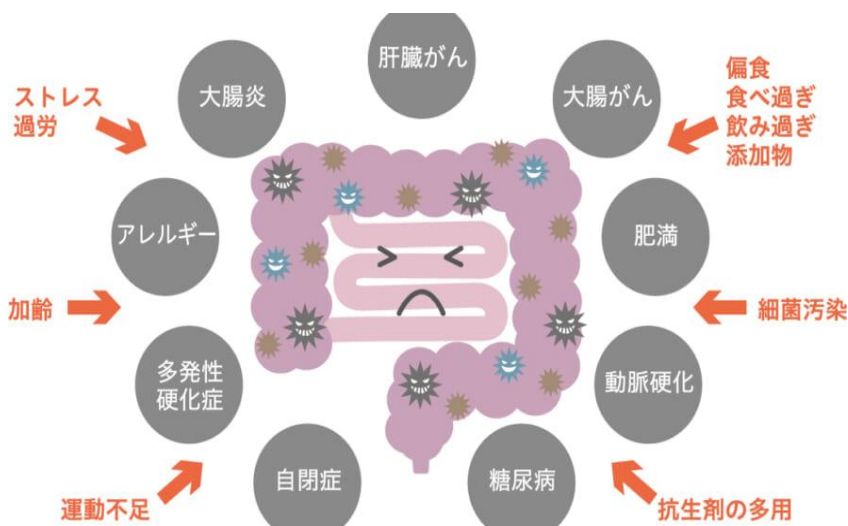


風薫る季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。連休は心身共にリフレッシュされましたか。しっかり睡眠をとり、適度な運動はストレス解消にもなります。この頃はだんだんと夏を感じさせる陽気の日も増えてきました。そして、木々の芽吹くこの時季は体調を崩しやすいそうです。くれぐれも体調にお気を付けてお過ごしください。

今月は先月の排せつに引き続き、排便についてのお話です。

皆様「腸活」という言葉を耳にされたことが一度はあるかと思います。「腸活とは腸内フローラを整えることです。理想的な『腸内フローラ』を整えるには善玉菌を摂るのが良いと言われています。また、善玉菌（プロバイオティクス）と善玉菌を増やす作用のあるプレバイオティクスを摂取することがすすめられています。プロバイオティクスは、ヨーグルト、納豆、ぬか漬けなどの発酵食品に多く含まれており、プレバイオティクスはオリゴ糖や食物繊維のことで、野菜や果物などに多く含まれています。

腸内フローラについて



☆皆様ご存じだと思いますが、腸内フローラとは、腸内に生息している細菌のことです。私たちの腸内には様々な細菌が1つの種類ごとに塊を形成して存在しており、その形がお花畑（フローラ）のように見えることから『腸内フローラ』という名前が付けました。医学的には「腸内細菌叢（ちょうないさいきんそう）」と呼ばれています。

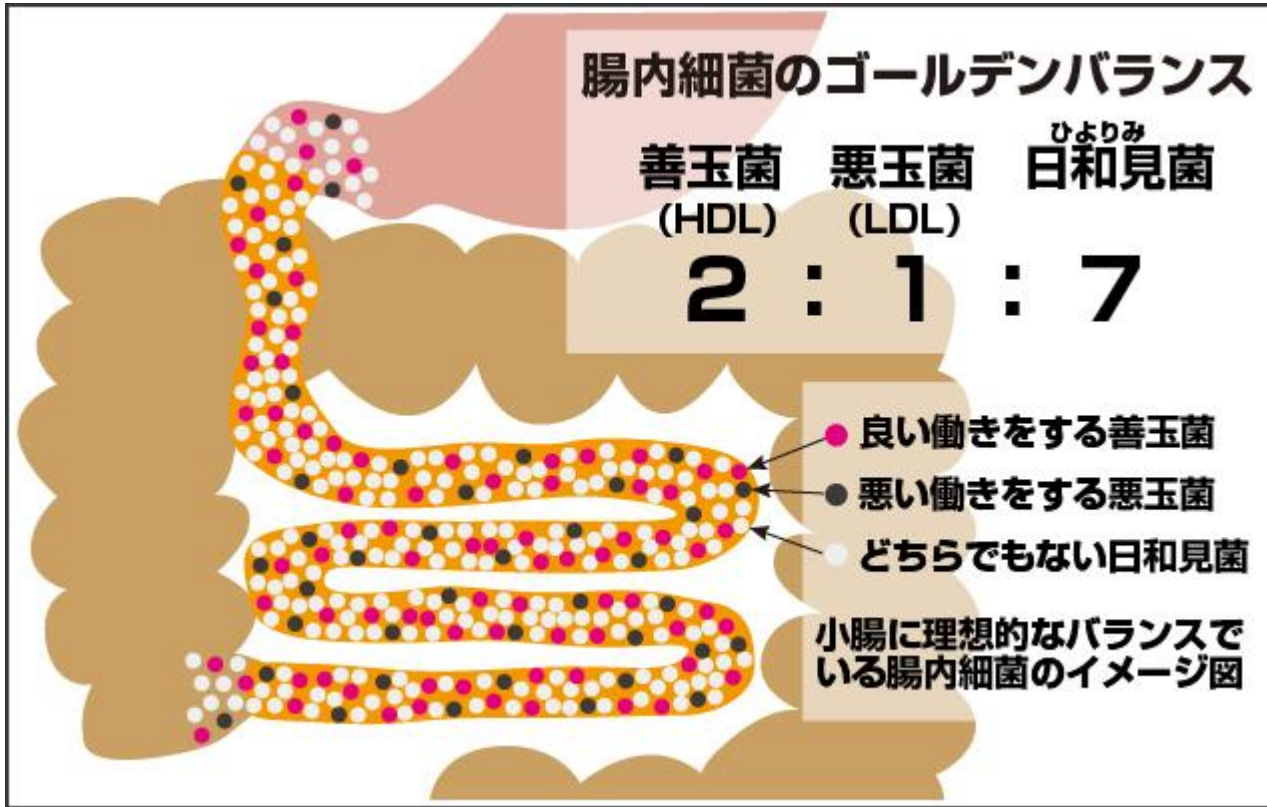
腸内に生息する細菌は 1000 種類以上存在しており、どの種類の細菌がどのような割合で存在するかは個人差が大きいとされています。

腸内の細菌は大きく分けて『善玉菌』と『悪玉菌』『日和見菌』の3種類があり、善玉菌は腸内環境を整え、悪玉菌は毒性物質を作り出して腸内環境を悪化させる働きを持ちます。一方、日和見菌は、善玉菌・悪玉菌の多い方と同じ働きをする細菌です。その為、善玉菌が減少すると、腸内環境が悪化してさまざまな病気を引き起こす可能性があります。

◎自分の便の状態をチェックしてみましょう。

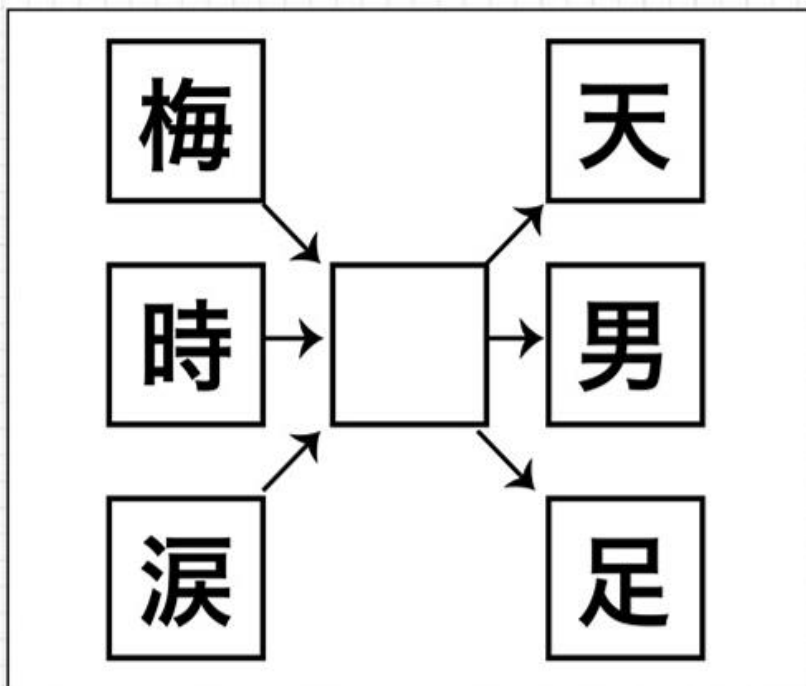
☆腸内フローラのバランスを整えることは、さまざまな病気の予防につながり、免疫力を高めるなど多くのメリットがあります。

☆腸内フローラが健康的な状態か否か便の状態をチェックすることが可能です。便の色が黒っぽく、悪臭がある場合は腸内フローラが乱れている可能性があります。善玉菌を補給したり増やしたりする食材を多く取り入れた食事を心がけ、規則正しい生活を送るようにしましょう。



今月号の脳トレクイズです！

☆問題です。矢印の方向に読むと二字熟語ができるように中央の空欄に漢字を当てはめてください。



【4月の回答】

- | | |
|---------|----------|
| 1: うぐいす | 10: しまうま |
| 2: くだもの | 11: さかだち |
| 3: こうもり | 12: すいとう |
| 4: さいころ | 13: すずむし |
| 5: にわとり | 14: せんせい |
| 6: ねくたい | 15: そろばん |
| 7: みかづき | 16: たまねぎ |
| 8: めぐすり | |
| 9: さかさま | |

解答は次号にて
お楽しみに☆