

こふでりん先生



コロナ禍で外出を控えているから運動不足だりん。
便秘気味でお腹が苦しいりん。

ふでりん、それは心配だりん。大腸は免疫機能を担っているんだりん。
腸内環境を整えることはとても大切だりん。



腸活とは...腸内環境を整えて腸が持つ本来の力を取り戻すこと。

腸活のメリット

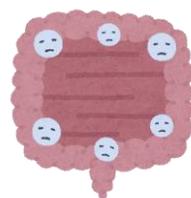
- ★免疫機能が高くなり病気を防ぐ
- ★生活習慣が整い認知症の予防になる
- ★集中力や判断力が高まる
- ★ストレスに強くなる
- ★肌がきれいになる



チェックしてみよう!

その不調、原因は腸にあるかも!?

- ストレスを感じている
- 食欲がない
- 便秘気味
- ぐっすり眠れない
- つまづきやすくなった



理想の便のポイント

- 太さ**: バナナ1本~2本程度
- におい**: 強い臭いではない
- 重さ**: トイレの水に浮く
- かたさ**: 菌みがき粉のようになめらかでやわらかい



自分の便をチェックしよう!

理想の便は、

身体と心が健康

な状態です。



腸活のすすめ3本柱

食事



発酵食品、食物繊維、オリゴ糖を積極的に摂りましょう。



水分も忘れずに!

運動



毎日30分を目標に!!

運動で血行がよくなり、腸が動きやすくなります。



できる範囲からスタートしましょう。

睡眠



就寝前はリラックスを意識しましょう。



寝る前の入浴は**2時間前**までに
スマホ・テレビは**30分前**までに!

腸活のための食生活！

具体的な方法は下の3つです。自分に合った方法で無理なく続けましょう。

1 朝ごはんを食べる

- ・すぐに食べられるものを常備しておきます。
- ・噛むことによって、眠っていた腸の動きも活発になります。



バナナ



ヨーグルト



牛乳



食パン



ゆで卵



米飯



納豆



みそ汁



卵スープ



カップスープ

2 水分を意識してとる

- ・寝ている間の水分不足を目覚めの1杯で補給！

★推奨量：1日 約**1.2~1.5ℓ**

★飲み方：こまめにゆっくりと飲む

★飲み物：常温の水または白湯

※白湯…人の体温に近いので胃腸への刺激が少なく、吸収がスムーズです。



水分補給のメリット

水分が体内を活性化してくれる
スイッチの役目にもなるため、
自然な便意が誘発されます。

3 食物せんいやオリゴ糖 (整腸作用がある)をとる

主食：玄米、麦ごはん、全粉粒のパン
などに多く含まれる

豆類：大豆・大豆製品

野菜：皮や葉を捨てずに利用、生野菜
よりも加熱して、量を増やす

その他：海藻、きのこ類を積極的にとる

ネバナバ系



もずく・めかぶ

わかめ

バナナ

こんにゃく

モロヘイヤ

カムカム系



穀類

とうもろこし

豆類

さつまいも

★ 合わせて、毎日とることが大事 ★

《詳しく知りたい方は健康相談(月3回)、または役場2階 健康推進課窓口まで》

体にやさしいレシピ・もう1品！ ～ひじきとツナの缶缶(かんかん)サラダ～

【材料】2～3人分

- ・ひじき(水煮缶) 50 g
- ・ツナ (水煮缶) 40 g (小1/2缶)
- ・大豆 (水煮缶) 60 g
- ・ミニトマト 2個
- ・ブロッコリー(冷凍でも可) 30 g

A { ポン酢 大さじ1
ごま油 大さじ1



エネルギー : 120 kcal
たんぱく質 : 6.3 g
食物せんい : 2.5 g
塩 分 : 0.8 g
(1人分あたり)



缶詰や袋入りを常備しておく、そのまま使えて便利です。

【作り方】

- ① ミニトマトは洗ってヘタを取り、ブロッコリーは加熱して冷ます。
- ② ボウルにAを合わせ混ぜ、大豆を入れる(漬ける)。
- ③ 食べる直前に、残りの材料をボウルに加えて和える。



野菜・ドレッシングを変えると、いろいろな味が楽しめます♪