

ようやく、春の陽気を感じる季節になりました。私たち人間をはじめ、生き物たちがどんどん活発に動き始めるとき。こんな時期だからこそ、毎日を元気でハッピーに過ごすために行ってほしい「腸活」。今月は腸の健康についてお話していきます！



新月● 3月13日

満月● 3月29日



3月の開運日

3/7, 19, 31

新月：お願い事や、何かを始めるのに最適な日。

満月：デトックスや、断捨離などに最適な日。

開運日：チャレンジに最適な日！この日に初めたことは何倍にも実る。

SAMMA CAFE!

腸が健康だと腸いい感じ！

ここ数年、よく聞くようになった「腸活」。腸活がここまで重要視されている理由は何なのでしょう？

①免疫力の向上

腸には、全身の免疫細胞の7割が存在します。そのため腸内環境が乱れてしまうと免疫機能のバランスが崩れ、感染症にかかりやすくなってしまうたり、花粉症などのアレルギー性疾患や、リウマチなどの自己免疫疾患を引き起こしてしまうこともあります。コロナウイルスが蔓延している昨今では特に、腸の健康はとても大切！



②幸せホルモンの分泌

食事から摂取した必須アミノ酸から、腸内細菌のはたらきでセロトニンのもとがつくられます。それが脳に届くとセロトニンとなり、リラックスや幸福感などの感情を発生させます。腸内環境が良いと十分な量のセロトニンが脳へ送られるため、セロトニンが増えて精神状態が安定する一方、腸内環境が悪いとセロトニンが足りずにイライラや不安感の原因になります。

今月の薬剤師コラム

担当薬剤師：川中彬寛

新型コロナについて「情報過多で混乱してしまう」「ワクチンって何だろう」「予防接種後は安心なのか」モヤモヤする事はありませんか？ そんなモヤモヤ解消にお役立て頂ければ幸いです。

Q. 情報過多の混乱はどうやって解決しましょう？

「厚生労働省の情報を確認」この一言に尽きます。その他全てを疑う必要はありませんが噂に尾ひれは付き物です。気になる事は国の正確な情報を軸に整理していきましょう。

Q. ワクチンとはいったいなんでしょう？

「擬似ウイルス」と表現するとイメージしやすいでしょうか。擬似ウイルスを接種すると体はウイルスとの練習試合を行います。そしてウイルスを倒す方法が身につきます。これがいわゆる免疫ですね。そのため予防接種を行うと免疫ができて発症を防げるのです。

Q. 予防接種後は安心なのでしょう？

「感染対策の継続が必要です」免疫があるのになぜ？と思いますよね。これは自分が発症しなくても無自覚に免疫のない人へうつす場合があるためです。安心して以前の生活を取り戻すためには集団での感染対策を継続しましょう。

いかがでしょうか？気になる事があった方は是非厚生労働省のホームページをチェックしてみましょう。

③美肌やダイエット

腸が正常に動くことで、未消化の食べ物をきちんと排出してくれて、食べ物から吸収した栄養分がスムーズに肌に伝わります。腸内細菌のバランスが崩れると腸内にアンモニア、フェノール、硫化水素などの腐敗物質が多く産生され、腸管内で吸収され血管を経由して、肌に到達し、肌トラブルに直結しやすくなります。だからこそ、腸内環境を整えて、便通を良くすることが肌質改善につながっていくのです。

はじめての「腸活」ガイド

まずはじめに... 一番大切なのは、日々の睡眠・運動・食事のバランス。

睡眠は、自律神経のバランスを整えるのにとっても重要です。腸は脳と「腸脳相関」と言われるほどお互いに強く影響しあっていることが分かっており、緊張などのストレスでお腹が痛くなるのもひとつの例です。そのため、自律神経が乱れる生活をしていると腸内の働きも乱れ、便秘になったり、お腹をこわしたりすることがあります。質の良い睡眠をとって、自律神経を整えることも腸活には大切なのです。

運動は、筋肉を鍛えることで血行がよくなり、胃腸や脳に酸素と栄養素が行き届きやすくなります。便秘がちの方は、腸のマッサージもおすすめ。両手をお腹の上に重ねておき、腸の流れに沿って、時計回りに円を描くように20回程度ぐるぐる。

食事では、腸内環境を整えるには、日和見菌を味方につけ、腸内環境を善玉菌を優勢にしておくことが大切です。そのために積極的に摂りたいものが、発酵食品と食物繊維。下記の栄養士コラムの食材やレシピをぜひ参考にしてみてくださいね。

今月の栄養士コラム

👉 気軽にはじめられる😊

腸活で体を元気にする秘訣



○腸活とは→腸内環境を良好に保ち、健康な体を作るための活動

○腸活のポイント→善玉菌を多く含む食材、善玉菌のエサとなる食材を組み合わせることで摂取すること！

○腸活オススメの食材

・善玉菌を多く含むもの

ヨーグルト 納豆 チーズ みそ

・善玉菌のエサとなるもの

キャベツ バナナ アボカド はちみつ

○腸活のメリット☆

肌が綺麗になる
腸の動きが良くなり代謝がUP
肌のターンオーバーがスムーズになる

病気を防げる
アレルギー、大腸がん、うつ病など
腸内環境が悪いと悪玉菌が増え免疫力も低下

ダイエット効果
善玉菌が増えると痩せやすい
便秘解消につながる

○腸活オススメレシピ

アボカドとたまごのカレーマヨサラダ

材料 (2人前)
アボカド 1個 ゆで卵 1個
ヨーグルト大さじ1 カレー粉 小さじ1
おろしにんにく小さじ1/2 マヨネーズ小さじ1

作り方
① アボカドはひと口大、ゆで卵はお好みの大きさに
② ボールに①を入れ、調味料とヨーグルトを入れ和える

エネルギー (1人分) たんぱく 脂質 炭水化物
196kcal 5.7g 17.7g 7.4g