

腸内環境を整える「腸活」をしてみませんか？ 腸内環境がよい状態に保たれていないと、腸の免疫機能が低下し、感染症・花粉症・アトピーなどを引き起こしてしまうことがあります。

## 免疫力を高める「腸活」

### 便を観察して腸内環境をチェック

みなさん毎日排便はありますか？ 腸で作られる便を観察することで、腸内の状態を知る手掛かりになります。排便時に便の硬さ、色、においをチェックしてみましょう。



- 腸内環境が整っている便 → バナナ状  
・においは強くない・便の色はやや黄色に近い茶色
- 腸内環境が乱れている便 → コロコロした便やゆるい液状の便・下痢や便秘を繰り返す・おならが増える

便秘が長期間になる場合は、市販のお薬や処方薬など、便秘薬にも多くの種類があるので、一度試してみてはいかがでしょうか？

#### 【便秘薬の一例】

- ・便をやわらかくして排便を促す薬：  
酸化マグネシウム
- ・大腸を刺激して排便を促す薬：  
センノシド

たんぼぼ富田薬局は、〈健康サポート薬局〉です。薬のことだけでなく、健康食品や介護用品、栄養のこと、医療機関への紹介などもできます。お気軽にご相談下さい。

### 腸内環境を整える食事

#### 1. 発酵食品を食べる

乳酸菌やビフィズス菌には、腸内細菌の活性化や、整腸効果が期待できます。乳酸菌は毎日継続的に摂ることが大切です。

(例) ヨーグルト、乳酸菌飲料、チーズ、納豆、ぬか漬け、味噌、キムチなど

#### 2. 食物繊維が豊富な食材を食べる

腸内細菌のバランスを整える、便を軟らかくするなどの効果が期待できます。

(例) ごぼう、キャベツ、レタス、豆類、イモ類、バナナ、キノコ類、海藻類

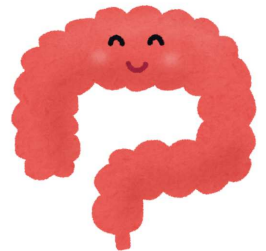
#### 3. 脂肪とタンパク質を摂り過ぎない

発酵食品と食物繊維は善玉菌のエサ、脂肪とタンパク質は悪玉菌のエサになると言われています。

#### 4. バランスよくさまざまな食材を食べる

色々な食べ物を食べましょう。

食生活以外にも、適度な運動習慣・規則正しい生活・ストレスを適度に解消していくことは、腸内の免疫力向上につながります。



腸活にはメリットがたくさんあります。便秘や下痢の解消、免疫力向上やストレス軽減、生活習慣の予防、アンチエイジングなど多くの効果が期待されています。みなさんの日常にぜひ腸活を取り入れてみてはいかがでしょうか？ 【たんぼぼ富田薬局 薬剤師 古杉夕歌】