

# Information 10

夏の終わりは免疫力が低下し、病気のリスクが高まります！  
腸を整えることでメリットがたくさんあるのをご存じですか？

今回は、“腸”についてのお話♪

免疫細胞の7割を占める腸は、「**体内最大の免疫器官**」と呼ばれ  
口や鼻から侵入した悪影響を及ぼす細菌やウイルスを  
異物と判断し排除するという防衛的な役目があります。  
腸内細菌が多様に存在し3つのグループに分かれます。

## 善玉菌

☆腸の消化吸収を助ける  
☆悪玉菌の増殖を抑える  
体にとってよい働きをする善玉菌  
乳酸菌やビフィズス菌など  
腸内に長くとどまることができず  
便として排出される性質

## 悪玉菌

★腸内を腐敗させて毒性物質をつくる  
★アルカリ性にする  
体にとって悪い働きをする悪玉菌  
大腸菌(病原性)やブドウ球菌など

## 日和見菌

体にとってよい働きも悪い働きもする菌  
善玉菌と悪玉菌どちらか優勢なほうに味方する

この **3つの菌バランスが善玉菌 2:悪玉菌 1:日和見菌 7** が理想

腸のバランスが良いと老化防止・肥満予防・アレルギーの予防と改善など  
**多くのメリット**があります！

様々な方法で腸活ができます！

**食事・睡眠・運動・おなかを温める・メンタル・脳に刺激・口腔環境**

代表していくつかお話していきます。

## 1:食習慣

食はダイレクトに腸に影響します。

食事やゆっくり食べるなど食べ方で腸に負担のないように。

善玉菌を増やす食べ物を与えてもいいかも！

(例えば) バナナ・リンゴ・納豆・ヨーグルト(無脂肪・プレーン) など

## 2:運動

運動すると蠕動運動も活発になり腸の働きが良くなります。

お外に行くのも良いですが、フードを投げて探させる(ノーズワーク)など

うまく利用して室内でも運動させてあげましょう！

脳にも刺激がいきより腸活に繋がります。

## 3:メンタル

ストレス過多になると自律神経が乱れ腸内環境が悪化します。

スキンシップやその子の癒しポイントを見つけて

幸せホルモン「セロトニン」を分泌！毎日欠かさずしてあげてください。

寝る前の習慣になれば、上質な睡眠にも繋がりさらに良いです！

いぬのきもち 2024.9号参照

腸活は食事だけでなく日常生活からも取り入れることが可能です！

いつもの生活にプラスα工夫してあげましょう！

今の腸内の菌バランスは便検査や腸内フローラ検査で診ることが可能です。

**便は体調のバロメーター**です！

定期的に検査することをお勧めします。

