

夏の暑さも徐々におさまりつつあり、朝・夕は心地よい風が吹いていますね。秋の気配を感じる今日この頃。スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋食欲の秋…♡秋には栄養豊富な食べ物がたくさんあります。旬の食べ物はもちろん、色々な食べ物をバランスよく食べて、風邪や新型コロナウイルスに負けない体づくりを心がけていきましょう！

❖腸内環境を整える＝感染症対策の1つです❖

免疫細胞の約70%が腸に集まっているのをご存知ですか？健康であると免疫システムがフル稼働し、ウイルスに感染しても無症状、あるいは軽症で済ませてくれるため、免疫力を強めることは最強の対策と言えます。そんな免疫力を高める最大のカギは「腸内環境」の改善！腸内環境は、日々の便でわかります。観察ポイントを知り、腸活の基本である食事・運動・睡眠で腸内環境を整えていきましょう(*´艸`)

○良い便○



- いきまなくてもスルッと出る
- 水の中に浮く
- 歯磨き粉より少し硬め
- 色が黄色か黄褐色
- 臭くない

×悪い便×



- いきまないと出ない
- 水の中に沈む
- コロコロした便や硬い便
- 茶色や茶褐色など色が濃い
- 臭いがきつい
(健康日本より一部抜粋)

腸内環境を整え免疫力を高める食品・食材

適度な糖質

ご飯はしっかり食べましょう。

ご飯は消化が良く、便量を増やし、便秘改善に役立ちます。善玉菌を増やすためにはパンよりもご飯がおすすめです。

発酵食品

酵母菌、麹菌、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が含まれています。味噌、納豆、ヨーグルト、乳酸菌飲料、甘酒など

オリゴ糖

乳酸菌を増やし、おなかの調子を整えます。

玉ねぎ、ごぼう、アスパラ、りんご、はちみつ、甘酒など

※甘酒は乳酸菌とオリゴ糖両方を含んでおり、善玉菌を増やすのに役立ちます。夏バテ時の栄養補給にもおすすめです。

水溶性食物繊維

水分を引き込んで、便を柔らかくします。

ごぼう、ブロッコリー、キノコ類、海藻類など



色々な食品をまんべんなく
食べよう♡

免疫力を高める栄養素 ⇒

タンパク質・食物繊維・ビタミンC
ビタミンA・ビタミンEなど

