



腸を元気にして免疫力をあげよう！！

体に入ったウイルスや細菌などの病原体を発見し、攻撃して、健康な体を守る力が「免疫力」です。腸には体中のおよそ7割もの免疫細胞が集まり、私たちの健康を支えています。腸の元気を左右するのは、腸内におよそ200種類もすみついている腸内細菌です。腸内細菌は、免疫力を高めたり、その仕組みをコントロールしたりと様々な働きをしていますが、細菌の種類や数が多いほど、その働きが高まり、免疫力もアップします。

また、免疫力の3割を担うのは心です。笑って楽しく過ごせば免疫力が高まり、悩んだり、緊張したり、ストレスを受ければ免疫力が低下します。腸と心は関わり合いながら健康を保ってくれています。

腸を元気に！

●腸にやさしい食べ方 5つの心得

①よくかむ

②腹八分目にする

③楽しく美味しく食べる

④添加物の多い食品を控える

⑤腸内細菌を増やす食べ物を食べる

●腸内細菌を増やす食材

りんご・柑橘類・バナナ...リンゴや柑橘類に含まれる食物繊維の一種ペクチンは腸内細菌のえさになりやすく、整腸作用もあります。バナナはオリゴ糖が豊富で、焼くとさらに含有量が増加します。



海藻...海藻類にたっぷり含まれる水溶性の食物繊維が、腸内細菌のエサとなり、大腸の働きを助けます。ビタミンやミネラルも豊富です。

きのこ...きのこに含まれている豊富な食物繊維の中でも、注目されているのがB-グルカン。腸内の免疫細胞を刺激して、活性化させる働きがあります。

緑黄色野菜やにんじんの強い野菜...緑黄色野菜や、ねぎやにんにくなどのにんじんの強い



野菜に豊富に含まれているポリフェノールは、腸内環境を悪化させる活性酵素を抑える働きをします。玉ねぎは、オリゴ糖も豊富です。



発酵食品...納豆、みそ、酢、甘酒、ヨーグルトなどの発酵食品に含まれる乳酸菌などの菌が、腸内細胞のバランスを整える働きをします。少しずつ複数のものをとるのが効果的です。



●たくさん遊ぶ、たくさん寝るが、腸が喜ぶ生活習慣

外遊びで自然にふれる



腸の働きを活発にするには、体を動かす遊びが必要です。また、どろんこ遊びなどを通し、自然の中で多くの菌に接することが、腸内の免疫力アップにとても重要な役割を果たします。

十分な睡眠をとる



眠っている間に成長ホルモンが分泌され、骨や筋肉の発達を促します。睡眠が十分でないと腸も体も休まりません。幼児期には、10時間程度の睡眠が必要とされています。

過剰な除菌をしない



清潔にすることは大切ですが、いきすぎた除菌は豊かな腸内細菌を育てる妨げになります。子どもの免疫力を弱めることにつながります。