

みなさん、こんにちは！

最近、メディアなどでよく「腸活」という言葉を耳にしますよね。

「腸活」とは、腸内環境を整えて、体全体の調子を上げることです。

実はこの腸内環境を整えることが、特に今、この未知のウイルスが流行っている中、非常に大切な事なのです！！

腸内環境を整えることで、ウイルスや菌から体を守る免疫力がアップすると言われております。

しかし、免疫機能は歳を取るにつれて、低下していきます。

若い頃は風邪を引いてもすぐ治ったのに…。薬を飲んだらすぐ効いたのに…。といったことが少なからずあるかと思います。

免疫機能の低下を防ぐためにも、是非日頃から「腸活」を実践してみましょう！

◎起きたらコップ1杯の水(白湯)を飲むこと

→腸の運動を活発にしてくれて、便秘解消にも効果的

◎食物繊維を摂ること

→ゴボウ、ひじき、お芋、豆、キノコなどを積極的に摂ることで、免疫機能に良いとされる善玉菌のエサとなってくれる

◎発酵食品を摂ること

→ヨーグルト、乳酸菌、ビフィズス菌、チーズ、納豆、味噌などを積極的に摂ることで、生きた細菌を直接腸まで届けてくれる

◎質の良い睡眠をとること

→自律神経が整い、良い指令が腸内に行くことで、腸のリズムも良くなる

◎軽い運動を取り入れる

→ストレッチなど、軽く体を動かしたり、伸ばしたりすることで、体がリラックスし、腸にも良い影響を与えてくれる

