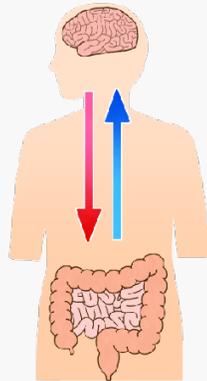


今日からできる!かんたん腸活習慣

腸内細菌がストレス耐性に影響する



腸内に存在する細菌、いわゆる「腸内フローラ」は、私たちの心の状態にまで影響を及ぼしています。近年の研究では、特定の善玉菌がストレスホルモンであるコルチゾールの分泌を抑える働きを持つことが分かってきました。また、腸内細菌が作り出す短鎖



脂肪酸(特に酪酸)は、腸壁を保護し、炎症を抑える効果があり、それが脳にも好影響を与えます。慢性的な腸内炎症は、うつや不安のリスクを高めると言われており、腸の炎症を抑えることが、心の安定にもつながるのです。

メンタルの不調と腸トラブルの関係

心の調子が悪いときに、「お腹の調子も悪くなる」という人は多いものです。うつ病の患者の多くが、便秘や下痢といった消化器症状を併発しているという報告もあります。これは、脳と腸の連携が乱れることで、自律神経のバランスが崩れ、腸の動きにも異常が出るためです。



また、逆に過敏性腸症候群(IBS)などの腸疾患を抱える人が、強い不安や抑うつを感じることも珍しくありません。腸の不調が続くことで、自信を失ったり、外出を控えたりするようになり、結果的にメンタル不調を引き起こしてしまうのです。

今日からできる「腸活」で心も軽く

腸内環境を整えることは、特別なことではありません。毎日のちょっとした意識で、誰でも始められます。

発酵食品を取り入れる

納豆、味噌、ヨーグルト、キムチなどには、腸に良い菌が豊富に含まれています。



ストレスをためない工夫を

深呼吸や瞑想、趣味の時間を持つことで、腸と心の両方がリラックスできます。



規則正しい生活リズムを保つ

起床・就寝の時間を整えることで、自律神経が整い、腸の動きも改善します。



食物繊維をしっかり摂る



野菜、果物、豆類、海藻類などに多く含まれる食物繊維は、善玉菌のエサになります。

適度な運動をする

ウォーキングやストレッチは腸の蠕動運動を促し、排便をスムーズにします。



【まとめ】腸を整えれば、心が整う

腸は食べ物を消化・吸収するだけでなく、心と深くつながっている重要な器官です。腸内環境が乱れると、気分が落ち込みやすくなったり、ストレスを感じやすくなったりする一方で、腸を整えることによって、心がスッと軽くなることもあります。



秋の始まりは、気温や気圧の変化もあり、自律神経が乱れやすい時期。だからこそ、腸をケアして、心も身体も健やかに保ちましょう。今日から始められる腸活で、心の健康も育んでいきませんか？

「私の想いを聞いてください。」

杉本接骨鍼灸院
杉本敏男



僕は今50歳で子供が3人います。40代になってから不調とまでは行かないまでも、身体のだるさや疲れやすさを感じる事が多くなっていました。人生100年時代に、このままでは健康で長生きは難しいと考えるようになりました。そこで有名なボディビルダーに師事し、「食事」と「栄養」につい

て学び、実践しました。すると、短期間で体調が改善。ダイエットだけでなく、長年の腰痛や不眠、頭痛、生理痛、原因不明の痛みを抱える患者さんにも試していただく症状が改善することがとても多いことに驚きました。今では全ての方に「栄養指導」をさせていただいております。原因がわからない不調などお悩みであれば一度ご相談ください。きっとお役に立つことができます。