

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！

今月は『腸内フローラ』をお届けします。

ここでは腸内の重要性に関して、お送りしてまいります。

腸内フローラとは

私たちの腸内には、多種多様な細菌が生息しています。それらはなんと、数百種600兆個以上とも言われています。顕微鏡で腸内をのぞき込んでみると、まるで植物が群生しているお花畑「flora」のように見えることから腸内フローラと呼ばれるようになったそうです。腸内細菌の種類や数は食事や生活習慣・人種・年齢などにより異なるため、指紋のように腸内フローラも人それぞれ違うのです。

まずは腸内細菌をご紹介します！！

腸内細菌は大きく分けると3つに分類されます。分類は以下の通りです。

- ・カラダに良い働きをする ご存じ「善玉菌」
- ・カラダに悪い働きをする ご存じ「悪玉菌」
- ・どちらにも属さない 日和見菌(ひよみきん)

善玉菌:20%、悪玉菌:10%、日和見菌:70% のバランスが理想的です。

ではどうすればバランスの良い腸内になるのでしょうか！？

1. 「乳酸菌など、腸内の善玉菌を活性化させる菌やそれらを含む食品や製品」
生きて腸まで届く乳酸菌やビフィズス菌などを含むヨーグルトや乳酸菌飲料、乳酸菌サプリ、チーズ、ぬか漬、味噌、キムチ等を摂ること。
 2. 「胃酸で分解・吸収されず腸まで届き、善玉菌のエサとなって活性化させる食品成分」
オリゴ糖や食物繊維豊富な食品。(ゴボウ、ニンニク、タマネギ、大豆、ハチミツ、きな粉等)などを摂ること。
- そして更に、効果が期待できるのは、腸内に住んでいる善玉菌の働きを助ける有用菌(1)と善玉菌のエサ(2)をともに摂る食生活です。

みなさんの食生活はいかがですか！？
腸内環境を改善しカラダの中から健康になってみませんか！？

腸内フローラが整うといろいろないいことが起こります。
ダイエット効率が上がったり便秘が改善されたりします。



竹内トレーナーのつぶやき

下半身の筋肉が長生きの秘訣！！

みなさんは下半身の筋トレをしっかりと行っていますか！？ある統計から長生きする方は大腿四頭筋(太もも)の筋肉量が多いことが分かっています。よくふくらはぎは第2の心臓といいますが下半身が第2の心臓と言ったもおかしくはないでしょう。

ではなぜこのようなことが言えるのか、それは簡単です。心臓から遠い部分の血液は筋肉の力で運ばれていくからです。つまり下半身の筋肉が弱ったり怪我などをして筋肉量が落ちると心臓が全身に血液を送るためにより力を使う事になると考えて頂ければ早いですね。仮にすべての人の心臓が動く回数の決まっているものであるなら心臓に負担のかからないカラダのほうが回数を制御でき長く生きれることになります。

ではどんな運動が効果的なのでしょう！？それは簡単です、「スクワット」です。太ももの筋肉にしっかり刺激を加えることのできる最強トレーニング！！

かがむ深さで強度を変えられますからあまり慣れていない方は浅めで、なれている方は深く出来ると良いでしょう。

是非トレーニングルームで実践してみてください！！



分類	代表的な菌	作用	からだへの影響
有用菌(善玉菌)	・ビフィズス菌 ・乳酸菌	ビタミンの合成 消化吸収の補助 感染防御 免疫刺激	健康維持 老化防止
有害菌(悪玉菌)	・ウェルシュ菌 ・ブドウ球菌 ・大腸菌(有毒株)	腸内腐敗 細菌毒素の産生 発ガン物質の産生 ガス発生	健康阻害 病気の引き金 老化促進
日和見菌	・バクテロイデス ・大腸菌(無毒株) ・連鎖球菌		健康な時は、 おとなしくしているが からだが強ったりすると、 腸内で悪い働きをする

次回は「下半身の引き締め」

についてです。乞うご期待
監修/F・E・P 竹内