

住まいのかわら版

2016年03月号

<発行>

UDhome
ユーディーホーム株式会社

腸に良いことを実践する「腸活」で毎日を健やかに！

腸は「第二の脳」といわれるほど大切な臓器のひとつ。そこで、腸の働きを助けるポイントを紹介しましょう！

みなさま、元気で過ごしてでしょうか？

みなさんに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「腸活」です。

なんと腸は、体にとっていいもの、悪いものを記憶することができるとか。また、脳内の神経伝達物質であるセロトニンの90%以上が腸でつくられているとも言われているので、腸の調子を整えることは、気持ちを安定させることにもつながるそうです。そこで、腸を元気に保つ方法を紹介します。

食物繊維をバランス良く 適度な睡眠にも心がけて

腸をスムーズに動かすポイントのひとつが食物繊維。実は食べるポイントがあります。水に溶けやすい「水溶性食物繊維」（海藻類や果物など）と水に溶けにくい「不溶性食物繊維」（きのこ類や豆類、根菜類）がありますが、これを1:2の割合で摂る



のが理想なのだそう。不溶性食物繊維ばかり摂ると、かえって便が硬くなり、便秘につながる恐れがあるので、バランスを心がけましょう。

生活リズムの不規則さも腸を弱らせる原因のひとつ。食事の時間が不規則だと、腸の働きがなかなか安定しません。仕事が忙しいなどの理由があるかもしれませんが、できる限り決まった時間に食事を摂ることをおすすめします。また、睡眠時間が5時間以下、もしくは9時間以上といった極端な例も良くないそうです。



大人の睡眠時間は6～7時間がベストだそうです！

話題の「オイル」や「チョコ」でお手軽腸活♪

最近、腸活に良いとされている食材で話題なのが「オイル」や「チョコレート」。オイルはオリーブオイルやえごま油がおすすめ。オリーブオイルは、空腹時に大きじ1〜2杯をゆっくり飲みます。オリーブオイルが大腸まで届くと、腸のすべりを良くし、自然なお通じにつながるそうです。ちなみに、オリーブオイルは血液中に余分な脂肪をつきにくくさせる効果もあるので、ダイエットにも最適と言えるでしょう。えごま油は「オメガ3」が含まれ、腸内の老廃物を排出し、代謝を上げ、血行も促進してくれるとあっていいことづくめ。腸の働きが活発になるのが夜10時〜深夜2時なので、夜10時前や夜寝るときに大きじ1杯を飲むの



頭の体操！間違いさがしゲーム
上下のイラストで違うところが箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



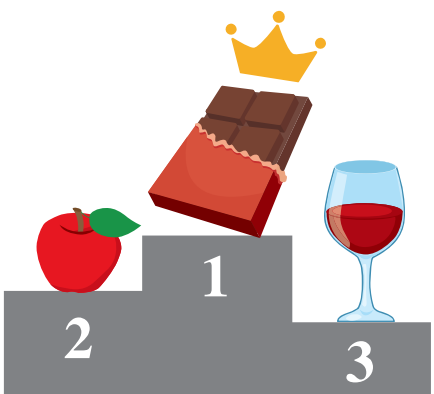
がおすすめです。腸の働きがよくなれば、お肌の調子も良くなるので、うれしいですね。



オリーブオイルを飲むのは朝起きてすぐや寝る前がおすすめ！

チョコレートはミルクチョコレートなどではなく、「高カカオチョコレート」がおすすめ。カカオを70%くらい含むタイプが効果的だと言われています。高い酸化作用があるカカオポリフェノールが含まれます。さらに、チョコレートに含まれる「カカオプロテイン」は、大腸まで到達しやすいため、食物繊維と似たような働きをし、排便がスムーズ

になるそうです。さらに、腸内細菌のエサとなり、腸の環境を整えられるとも言われています。チョコレートは脂肪も含まれるので、食べ過ぎは禁物。1日の食べる目安は25g程度が理想です。また、カカオの割合が80%以上の高カカオチョコレートも、効果が期待できますが、苦みが強くなってしまうので、続けることを考えると、甘さも適度にある70%台の高カカオチョコレートがおすすめです。



高カカオチョコレートに含まれるポリフェノールはなんと赤ワインやりんごより多いそう！

裏面にも役立つ情報が満載！