

腸活



あなたは「腸活」という言葉聞いたことありますか？

簡単に言うと、腸内環境を整えて善玉菌を増やすことによって、便秘だけでなく代謝機能も向上させる。その為、ダイエットにも良いとされています。

みなさんのイメージでは、食生活の改善がまず頭に思い浮かぶのではないのでしょうか？

良く発酵食品がいいと聞くかと思いますが、実はいいとは知ってるけど、どう腸に良いのか？を理解している方は意外と少ないのです。

発酵食品のメリット

腸には免疫をつかさどる免疫細胞が集中しており、腸の状態を整えることが免疫力を向上させる重要なポイントです。

発酵食品には、乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれており、腸内の善玉菌を増やす効果があります。しかし、発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌などの中には、胃の中で死んでしまい、生きてままた腸に届かないものがあります。

かといって、善玉菌を増やす効果がないわけではありません。乳酸菌などの死骸は、腸に届くと腸内の善玉菌の良い餌になり、間接的に善玉菌を増やすことに繋がるのです。

①消化が良く身体に負担が少ない

微生物の働きにより、食べる前からある程度消化された状態になっている為、身体に入った時にエネルギーや消化酵素が少なく済みます。

②旨味が増す

微生物は発酵作用を行い、独特の香りや旨味が生まれます。タンパク質→グルタミン酸に、糖質は乳酸やアルコールに、といった具合です。その過程で、アミノ酸やクエン酸、ビタミン類などといった健康に役立つ成分がぐんと増え、さらに旨味や風味が増します。

③保存性が増す

発酵によって増える微生物は、他の菌の繁殖を抑えその微生物のみを増やそうとします。その為、有害な腐敗菌の増殖が抑えられ、食べ物を長期保存することが可能になります。

発酵食品に含まれる善玉菌は、腐敗の原因となる悪玉菌の働きを抑える役割や、発酵によって生まれた成そのものが殺菌作用を持つこともあります。

このため、生の状態よりも長期間保存が可能になります。

腸活による効果

```
graph TD; A[腸活による効果] --> B(ダイエット効果); A --> C(アレルギー改善); A --> D(肌荒れ改善); A --> E(便秘・下痢の改善);
```

ダイエット効果

アレルギー改善

肌荒れ改善

便秘・下痢の改善