



2018

1

大阪自動車整備健康保険組合



保健師からのお手紙



第43号



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

今月の特集は、「腸活」。「腸活」とは、健康維持や美容のために腸内細菌叢のバランスを整え、腸内環境を良好に保つための活動のことです。つまり、便秘解消のお話でもあります。


今は女性の7人に1人が悩むという便秘。男性でも、筋力の低下や腸の機能低下が原因で60台から急激に増加しつつあります。便秘の人はもちろんそうでない人も、健康維持のためにも腸内の環境を整える方法を考えてみましょう。




# 腸活

理想的なうんちとは、




「バナナ状のが1本分（硬さも量もこれくらい）、1日1回以上気持ちよく数分以内で出ること」といわれています。

3日以上排便がなかったり、排便が毎日あってもすごく苦労したり、コロコロのが1~2個しか出ないのは、便秘と言えるでしょう。



便の状態は、人と比較することができないので、トイレで便の色や状態チェックをセルフチェックすることがとても大切です。

毎回、うんちチェックをしましょう！



新春

チェックで、自分の食生活を振り返ると、

腸内環境が、向上します！！

腸内の環境を整えるには、食事が圧倒的な力を持っています。

ですから腸内環境を整える食事により、消化吸収がよくなり、便通がよくなり、免疫力が上がります。

腸をケアすることで、さまざまな疾患にも効果が出ることもわかってきました。

そこで、誰にでも当てはまり、簡単に実践できる、腸内環境を整えるポイントを次の6つにしぼりました。

どれでも、ちょっとした簡単なことばかりです。

今日から、生活の中に少しずつでもとりいれて、健康な腸を取り戻しましょう！

## 腸内環境を整える六つのポイント



### 水分 1日 2ℓ 目標

- 一気飲みはダメ☹️。ちびちび飲みで。
- 風邪予防や、熱中症対策にもなります



### 良質の油脂を

- エキストラバージンオリーブオイル、ココナッツオイル、アマニオイル、えごま油、バター、チーズ、ナッツ、チアシード（種）等
- 油脂はカロリーが高くなると心配される方が多いと思いますが、消化吸収されない分は排出され、その排出される油脂が👃をコーティングしてすりと出してくれる役目にもなるのです。



### 良質のたんぱく質を

- 一口 30 回、かみましよう。
- 傷んだ血管や内臓など組織の修復やホルモンの材料となります。
- 認知症予防や筋力アップにもつながり、老化を防ぎます。



### 朝食は必ず食べる

- 朝、胃に食べ物が入ることで腸が刺激され、定期的なお通じへとつながります。



### 軽い運動を

- ヨガや呼吸法。息が上がらないウォーキングなどがおすすめ



### 3個 100円 3兄弟を

- 納豆、もずく、ヨーグルト（水溶性食物繊維、発酵食品）
- 他にキムチ、ぬか漬、みそ、チーズなど。
- できれば、夜にとる方が良いといわれています。
- ひとつに偏ることなく、さまざまなものを食べましょう。



腸内の環境を整えるには、食事が圧倒的な力を持っています。  
そして、健康な腸内環境づくりは、約 1 週間で変わるもといわれています。  
つまり、これらのことを毎日続けて習慣化する必要があるのです。

ご質問・お問い合わせ先 > 〒542-0066 大阪市中央区瓦屋町 2-3-1 岸和田第3ビル 3F 大阪自動車整備健康保険組合

医療費適正化対策室 保健師：阪本 TEL06-6762-6371 FAX06-6763-1800

バックナンバーはホームページで <http://www.oj-kenpo.com>