

私の元気は私が作る！

腸活 でお腹から元気になろう



「寒いとき」、「緊張するとき」、お腹の調子が悪くなることはありませんか？ 体調が悪いと気分も落ち込みますよね…。腸活（ちょうかつ）とは、腸内環境を良い状態にするために行う様々な活動のことです。自分にもできうことから取り入れてみてください。

腸に良い食べ物

1位 発酵食品

はっこうしょくひん
生きた善玉菌をそのまま食べる！
多くは胃酸で死んでしまう…



2位 食物繊維

しょくもつせん
善玉菌を育てる（善玉菌のエサとなる）



3位 温かいもの

温めると腸の働きが活発になる



✗NGフード

1位 揚げ物

下痢(げり)しやすい
胃腸に負担がかかる



2位 甘いもの

砂糖を摂りすぎると
悪玉菌が増加する



3位 炭酸飲料、コーヒー

腸に刺激が強すぎる



「過敏性腸症候群」（ストレスなどが原因で便秘や下痢、腹痛が続く病気）の人には…

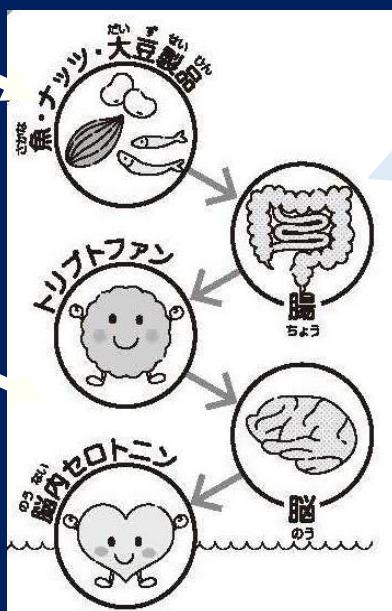
小麦（パン、麺）、乳製品、辛い物（キムチ、カレー）がNGの場合があります。主治医の指示に従ってくださいね。

幸せホルモンの90%は腸で作られる

幸せホルモンの材料は「トリプトファン」という必須アミノ酸で、魚やナッツ、大豆製品に多く含まれています。

幸せホルモンの材料は、腸で吸収された後、脳へ運ばれ、そこで「セロトニン」に変わります。

セロトニンは
幸福感、感情や心の安定、集中力向上の働きをしている



腸の状態が悪いと「トリプトファン」の吸収がうまくいかず、脳のセロトニンの量が減ってしまい、メンタル不調につながることもあります。

ちなみに、やる気や満足感の働きをするドーパミン（アドレナリン）の材料は卵、豆、乳製品です。やる気が出ないときは、タンパク質を多めに食べてくださいね。



腸が整うと 心も体も元気になる😊