

毎年2月は
全国生活習慣病 予防月間

腸内環境と生活習慣病の関係を知ろう！

腸内環境を左右する**腸内フローラ**は生活習慣病と密接な関係があることが分かっています。生活習慣病と腸内環境の関係を知り、生活習慣病のリスクを低減できる習慣を身に付けましょう。

腸内フローラとは

腸内にはおよそ**100兆～1000兆個**もの細菌が生息しており、菌ごとに塊となって腸の壁に張り付いています。

この腸の壁に張り付いた細菌たちが花畑（フローラ）のように見えるため**腸内フローラ**といわれています。



生活習慣病とは

生活習慣とは、**食事、運動、休養、喫煙、飲酒等の日々の習慣**のことです。

生活習慣病は、それらの習慣が**発症や進行に関与する疾患の総称**です。生活習慣病は死亡要因にもなりますが、生活の質を低下させ、活動的な毎日を送ることの妨げになることもあります。

例) 肥満症・高血圧症・2型糖尿病・脂質異常症・循環器疾患

生活習慣と腸内細菌バランス

腸内には**善玉菌・日和見(ひよりみ)菌・悪玉菌**が存在し、生活習慣や年齢、ストレスなどが影響して日々バランスが変化しています。日和見菌とは、善玉菌・悪玉菌のうち優勢な方を味方する菌です。腸内細菌バランスは、**善玉菌2：日和見菌7：悪玉菌1**がよいといわれています。

生活習慣が乱れると・・・

悪玉菌が優勢になる → 腸内環境が乱れ、生活習慣病など疾患のリスクが高くなる

生活習慣が整うと・・・

善玉菌が優勢になる → 消化吸収の補助や免疫力を高めるなど、健康状態を維持しやすい

参考文献：e-ヘルスネット、腸内細菌と健康

腸内環境を整える 食事のポイント

腸内環境を整えたり生活習慣病を予防したりするためには、食べ過ぎないことがポイントです。「もう少し食べたいな」と感じるくらいの**腹八分目**でとめるよう心掛けましょう。

腹八分目に抑えるポイント

① 1日3食、規則正しく食べる

欠食や食事と食事の時間が空いた反動で、一度の食事で食べ過ぎると、消化不良となり、胃腸の不調や肥満のリスクにつながります。食事は1日3食、決まった時間に摂りましょう。

② よくかみ、ゆっくり食べる

早食いは胃腸に負担をかけ、腸内環境を乱す要因のひとつです。ひと口ごとに箸を置き、**20回程よくかんで**食べましょう。

③ 食物繊維を積極的に摂取する

食物繊維は、かみ応えがある食材に含まれていることが多いため自然とかむ回数が増えます。さらに、食物繊維は善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えることを助けてくれます。

【食物繊維を多く含む食材】

穀類：玄米、もち麦、全粒粉パン
野菜類：ごぼう、にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう など
その他：こんにゃく、きのこ類、海藻類

野菜類は、加熱することでかさが減り、多くの量を食べやすくなります。



認定栄養ケア・ステーションが 疑問を解決！



食物繊維が豊富な食品の他に、腸内環境の改善に役立つおすすめの食品はありますか？

腸内環境を整えるために、積極的に摂りたいのが**プロバイオティクス**、**プレバイオティクス**を多く含む食品です。また、これらの食品を同時に摂ることで、より効果的に腸内環境を整えるのが**シンバイオティクス**です。



管理栄養士

プロバイオティクス

生きた善玉菌を「腸内に届ける」食品



ヨーグルト、チーズ、キムチ、みそ、納豆、ぬか漬けなど発酵食品

プレバイオティクス

腸内の善玉菌を「育てる」食品



海藻、果物、きのこ類、穀類、豆類、キャベツ、玉ねぎ、はちみつなど

シンバイオティクス

プロバイオティクスとプレバイオティクスを組み合わせたもの

ヨーグルト	×	バナナ
チーズ	×	アボカド
みそ	×	なめこ

参考文献：一般社団法人日本生活習慣病予防協会、少食とは/健康長寿ネット、食物繊維の働きと1日の摂取量

参考文献：sonomono、腸内細菌を詳しく学ぼう

「一無、二少、三多」を心掛けよう

「一無、二少、三多」とは日頃から健康を維持するために、日常の中で心掛けたい生活習慣を分かりやすく表現した健康標語です。一無は「無煙・禁煙」、二少は「食事やお酒は少なめに」、三多は「体を動かすこと、休養や交流はしっかりと」の意義があり、一般社団法人生活習慣病予防協会が提唱・普及しています。日々の生活で意識しましょう。

適正な生活習慣を送ろう

一無（いちむ）

たばこの煙には、ニコチン、タール、一酸化炭素などの250種類の有害成分、7000種類の化学物質が含まれています。

- ニコチン・・・依存性があり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。
- タール・・・発がん物質などを含んでいます。

二少（にしょう）

少食 食後の血糖値の変動を穏やかにするためにも、お腹いっぱい食べるのではなく「**腹八分目**」程度にとどめ、良くかんで食べましょう。

少酒 飲酒の目安は、純アルコールに換算して1日約20gまでです。少量をたしなみしましょう。
※純アルコール約20gとは、**ビール中瓶1本、日本酒1合**程度です。

三多（さんた）

多動 座りっぱなしの状態を避け、まずは普段より10分多く体を動かしましょう。

多休 睡眠、休憩、休日など、心身ともにリフレッシュする機会を持ちましょう。

多接 社会や人とのつながりを持ち、イキイキと生活をしましょう。

参考文献：一般社団法人日本生活習慣病予防協会、一無、二少、三多で生活習慣病を予防

発酵食品 ～善玉菌を腸内に届けよう～

発酵食品は、生きた菌(善玉菌)を含み、腸内フローラを整えるのにおすすめです。また、発酵により味・香りが変化してうま味がもたらされたり、保存性が高かったりするなどの良い点があります。発酵食品を日々の食事に取り入れましょう！

食品類	食品例	特徴
野菜類	漬物	野菜から水が抜け、ビタミンやミネラルなどの栄養素が凝縮されている
豆類	納豆	代謝を促進してくれるビタミンB群を豊富に含む
乳製品	ヨーグルト、チーズ	悪玉菌の働きを抑え、腸内環境を整えてくれる
飲料	甘酒	必須アミノ酸やビタミンB群などの栄養素を含む
調味料	しょうゆ	味を構成する5つ（甘味、塩味、酸味、苦味、うま味）を含む

参考文献：みんなの発酵BLEND presented by カルピス®,発酵のぞもん

全国でオンライン栄養相談ができます

日本調剤では、管理栄養士による栄養相談を行っています。日本調剤オンライン薬局サービスNiCOMSを使って、**薬局にご来局いただかなくても、管理栄養士が皆さまの食事・栄養をサポート**いたします。

詳しくは、お近くの薬局スタッフまでお気軽にお声掛けください。

オンライン栄養相談の方法について紹介しています。
詳細はQRコードよりご確認ください >>



住 所 :

電話番号 :

FAX番号 :

定 休 日 :

営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ!「お薬手帳プラス」>>

