



## 腸活で心も体も健康に！

腸は多くの神経細胞が存在し、独自の神経系を持っていることから『第二の脳』と呼ばれています。消化だけでなく、体の免疫力や代謝などの全身の働きに関与し、またストレスや緊張などの精神的影響を受けやすい臓器です。

**「腸活」**とは、腸内の環境を整えて腸が本来持つ機能を活性化させることです。

腸内環境が整うと

「免疫力アップ」

「睡眠の質の向上」

「老化予防」

「肥満予防」

などの効果が期待できます。

腸活して新しい年を心身ともに元気で迎える準備をしましょう！

### 腸活1：食事

本来の機能を発揮できるように腸内細菌（善玉菌・悪玉菌・日和見菌）のバランスを整えることが大切です。



善玉菌を増やす食品  
(ヨーグルト・発酵食品など)



善玉菌のえさとなる食品  
(食物繊維・オリゴ糖など)

### 腸活2：運動

適度な運動は体を振動し、筋肉も動かすため腸そのものを動かすことができます。

ウォーキングや腸腰筋を使ったエクササイズが効果的です。

(お腹のおへそ回りを時計回りにマッサージすることやお腹を温めることも腸活になります。)

