

こんにちは

2026.1

第7号

# 保健師です



大阪菓子健康保険組合

新年あけましておめでとうございます。

「こんにちは保健師です」第7回目のテーマは「腸活」です。

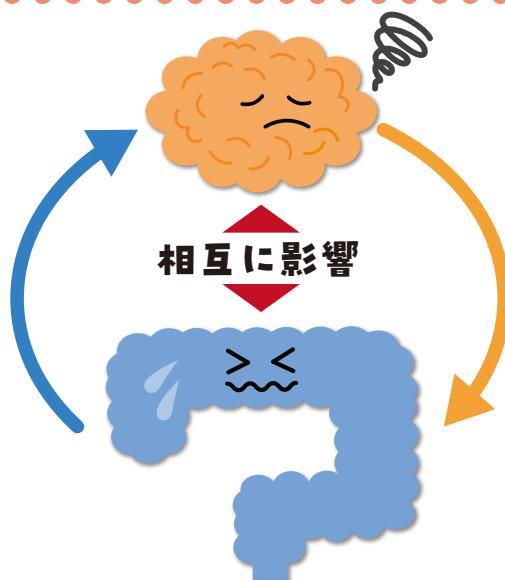
腸内バランスを整えることで、心の健康にも、うれしい変化があります。

腸活をして、2026年を超！腸！いい年にしましょう☆



## 腸と脳の関係

脳がストレスを感じると  
腸の動きが悪くなると  
脳が不安を感じる



脳がストレスを感じると  
腸の動きが悪くなる

## 腸は第2の脳

脳と腸は互いに影響を与え合っています。

不安やストレスを感じると、お腹が痛くなったり、下痢になったりした経験はありませんか？これは、脳から腸に向けた情報伝達の信号からくる影響のひとつです。

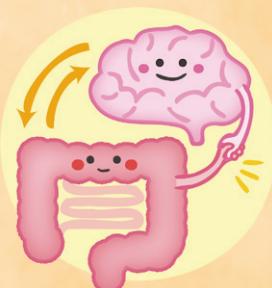
反対に、腸から脳に向けた影響についても、近年の研究で明らかになってきました。

腸内のバランスが崩れると、気分が不安定になったり、ストレスを感じやすくなったりします。

「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンは、腸内バランスが乱れると、少なくなります。

実際に、不眠やうつ病に悩む人の腸内では、悪玉菌が優位であることもわかっています。

腸の健康を守ることが、脳や心の健康にも良い影響を与えることがわかつてきました。



# 腸には1000兆個の腸内細菌が棲んでいます

腸内細菌はそれぞれの菌が仲間同士で集まって生息しています。

腸内細菌は大きく「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3種類に分かれます。

善玉菌は腸内環境を整え、悪玉菌は有害物質やガスを作ります。日和見菌は状況によって善玉菌の味方になったり、悪玉菌の味方になったりします。

私たちの腸では、毎日のように善玉菌と悪玉菌の繩張り争いが起こり、腸内バランスが変化します。

理想的なバランスは善玉菌2割、悪玉菌1割、日和見菌7割と言われています。

日和見菌を味方につけて善玉菌が優位の腸内バランスになるために、腸活を意識的に行いましょう!

理想的な  
腸内のバランス



## Let's 腸活! 腸内バランスを整える方法

善玉菌を含む食品（発酵食品や乳酸菌飲料）や善玉菌のエサとなる食品（オリゴ糖と食物繊維）を食べることが大切です。毎日少量でも続けることで腸内バランスが整いやすくなります。

### 善玉菌を増やす食品

ヨーグルト	納豆	キムチ	チーズ	みそ	玉ねぎ	バナナ
サツマイモ	キノコ類	ナッツ類	大豆製品	青魚	玄米	もち麦
						そば

### 悪玉菌を増やす要因

脂肪のとりすぎ	野菜不足	アルコール	睡眠不足	運動不足	ストレス

腸内細菌の種類によって、好きなエサが異なるので、色々な食品をとりましょう。腸は2週間で改善します。でも、腸活を止めてしまうと、また腸内バランスは乱れてしまします。続けていくことが大切ですね☆

