

# 福あーる新聞

2月になりました。2月は別名如月(きさらぎ)。如月という漢字は中国での月名をそのまま使っており、「厳しい寒さが終わり、草木などの自然の万物が動き出す季節」という意味が込められているそうです。さて、今回のテーマは腸内細菌。みなさんは、腸内細菌がどれほどみなさんの健康に関わっているかご存知ですか？実は腸は生き物の中で一番最初に生まれた臓器で、脳はそのずいぶん後に誕生しました。脳のない生き物はいても腸のない生き物はいないと言われています。腸は生き物が生きる上で必要不可欠な臓器なのです。そしてその腸の中にいるのが腸内細菌！今回は、ほんの一握りですが腸内細菌についてお伝えしたいと思います！

## 腸内細菌ってすごい！

腸内細菌はみなさんのお腹の中に棲んでいるパートナー。私たちのお腹の中には5万種類以上、1000兆個以上の腸内細菌が棲息しています。

病気になりやすい人となりにくい人を決定づける1番の違いは免疫力の高さです。その免疫力は体のどこを中心に働いているのかと言うと、それが腸なのです。そしてこれら免疫系細胞を活性化させているのが腸内細菌なのです！

## 腸内細菌の主な仕事

- ・ 食物の消化、吸収と排泄物の形成
- ・ 腸の蠕動運動の促進
- ・ 免疫機能の維持
- ・ 有害物質の排除
- ・ 各種ビタミンの合成
- ・ ホルモンの合成
- ・ 幸せ物質（セロトニン、ドーパミン）の前駆体の合成



## 腸内細菌を喜ばせる食べ物

「お・な・か・は・す・き・や・よ」

- お！オリゴ糖 玉ねぎ、ゴボウ、バナナ、ハチミツ等
- な！納豆などの大豆製品 納豆は夜に食べると◎
- か！海藻類 わかめ、のり、めかぶ、もずく等
- は！発酵食品 味噌、チーズ、キムチ、ぬか漬け等
- す！酢 酢玉ねぎ、酢キャベツ食べやすい◎
- き！きのこ類
- や！野菜類 食前キャベツおすすめ◎
- よ！ヨーグルト 自分に合ったヨーグルトを見つけよう



腸内細菌が喜ぶ習慣として、「適度な運動習慣」や「笑うこと」などがあります。訪問看護リハビリで運動をしたり、楽しい会話で笑いを引き出すお手伝いをさせてください！



参考書籍

「腸にいいこと」だけをやりなさい！  
著者 藤田紘一郎



## 公式LINE

より分かりやすくなりました！Instagramやホームページにも飛べます！チェックしてみてください！



## YouTubeはじめました



さまざまなお役立ち情報をアップしてまいりますので遊びに来てください！

