

今回は腸内環境注目！！

私生活であまり気にかけることのない腸内環境。腸内環境を整えると今より健康な生活を送れるばかりか、見た目も若返ることが多いと言われています。健康な腸内環境を保つにはどうしたらいいのでしょうか、今回はその方法をお教えします。

【善玉菌と悪玉菌】

腸内には善玉菌と悪玉菌が同居していますが、平和共存してのではなく、互いに機会があれば自分たちの勢力を伸ばそうと絶えず闘争しています。腸内細菌が住む場所には限りがあり空いてる場所はないので悪玉菌が増えると善玉菌は減り、善玉菌が増えると悪玉菌が減ります。



善玉菌が多いと…

- しなやかに腸が動いて、便秘&下痢知らず
- 有害物質を体内から排出してくれる
- 体の免疫力が高まる
- 病原菌から体を守ってくれる

悪玉菌が多いと…

- 腸の動きが鈍くなり、便秘や下痢を起こしやすい
- アンモニアなどの有毒物質を生成
- おならや便が臭う
- 有害物質が血液に溶けて全身を巡るため、肌荒れや頭痛などの不調が出たり、口臭や体臭が強くなる
- 病原体が繁殖しやすくなり、体調を悪化させます
- 長年続くと、大腸がんや動脈硬化などを引き起こす



腸内環境を整えよう！！

(1) おなかを冷やさないこと

腸が冷えてしまうと「善玉菌」が繁殖しにくくなります。

(2) 揚げ物、炒め物など酸化した油の摂取を控えること

油は、空気に触れたとたん酸化が始まり、加熱したとたん酸化が促進されます。この酸化した油は、「悪玉菌」の温床となり、「悪玉菌」をどんどん増やしていきます。そうすると「善玉菌」は、どんどん減少していくのです。

(3) 食物繊維を多くとること

食物繊維には腸内の有害物質を吸着して体外に排出するという働きもあるので、腸内の清掃をするにはもってこいなのです。

(4) 発酵食品を数多く食べること

発酵食品は、「善玉菌」の活力になると同時に、栄養補給にも有効です。

(5) 睡眠時間をじゅうぶんにとること

細胞を活性化、あるいは修復するためには、それなりの休息、つまり睡眠が必要です。

(6) 適度な運動をすること

体を動かすことにより血液循環を促します。同時に発汗を促し体内の老廃物を体外に排出することができます。そして、内臓の動きも消化液の分泌も良くなっていきます。

腸内環境を整えるストレッチ

1足を肩幅よりやや広めに開いて立ち、左右の手首を頭の上で交差させ、手の平を合わせ、肘を伸ばします。



2ゆっくりと息を吐きながら上体を前へ倒し、息を吸いながら上体を後ろへ倒します。



3そのままの姿勢で左右にも同様に息を吐きながら倒し、息を吸いながら元の姿勢に戻ります。

4前・後・右・左を1セットとして、3セットを行います。



腸内環境を整えるストレッチの効果

この運動は副交感神経の働きを高めつつ腸内環境を整える効果があります。

トレーニングルーム

情報

平成25年度 開放時間



月～水曜日 16:30～19:00 (A)
 木 曜日 14:40～19:00 (B)
 土 曜日 12:15～17:00 (C)

春休みの開放時間
 10:00～17:00 (D)

栄養たっぷりレシピ

お好みで
 キムチやチーズを
 入れてもOK!

簡単ニラチヂミ

材料☆ニラ ……1束
 ★卵 ……1個
 ★小麦粉(薄力粉) ……40g
 ★水 ……60cc
 ★かつおだし ……4g
 ★塩 ……適量
 ☆ごま油 ……大さじ1

タレ
 ☆醤油 ……小さじ1
 ☆酢 ……少々
 ☆ごま油 ……少々
 ☆一味唐辛子 ……適量



①ニラは3センチ幅に切る。
 卵は溶いておく。



②★をボールにいれ混ぜ、混ざったところへニラも加える。



③熱したフライパンにごま油を加え、②を平らに流し入れる。焼けてきたらヘラ等でさらに潰し平たくする。



④ひっくり返し焼いたら出来上がり！ポン酢や酢醤油など、お好みの調味料に付けてもおいしい！



～ニラの栄養素～



ニラは、疲労回復の働きをするビタミンB1を多く含み、さらにビタミンB1を体内に長くとどめて効力を持続させる硫化アリルが入っているので、スタミナがつくと言われていています。からだを温める効果がありますので、カゼをひきやすい人は、積極的に食べるのが良いです。

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会で発行される許可証が必要です。利用講習会の詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

2月の開放スケジュール						
月	火	水	木	金	土	日
					1 休	2 休
3 A	4 A	5 A	6 B	7 B	8 C	9 休
10 A	11 休	12 D	13 D	14 D	15 休	16 休
17 休	18 D	19 D	20 D	21 D	22 D	23 休
24 D	25 D	26 D	27 D	28 D		

トレーナーも常駐していますので、質問等ありましたらお気軽にお声かけください。他に何かございましたら体育館管理室(0466-84-3890)内線(2090)までご連絡ください。

体育館管理室