

季節の変わり目の体調管理

～腸内環境を整えて免疫力を高めましょう～

季節の変わり目である3月は、寒暖差が激しく、卒業や転勤、引越しなど、環境の変化もあり、体調を崩しやすくなります。気温の変化が大きいと体に負担がかかり、自律神経の乱れを引き起こすからです。同様に、環境の変化によるストレスも自律神経に影響を与えます。



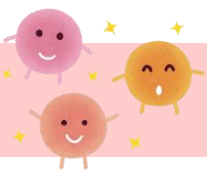
腸は栄養素を吸収する一方で、細菌やウイルスなどの有害なものを排除する免疫機能を担う非常に重要な器官です。腸内環境を整えることで免疫機能を高めることができますと言われてしています。

腸内環境の良し悪しは、
便の状態で見分けられます！

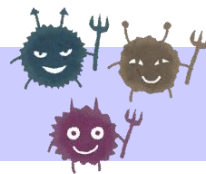
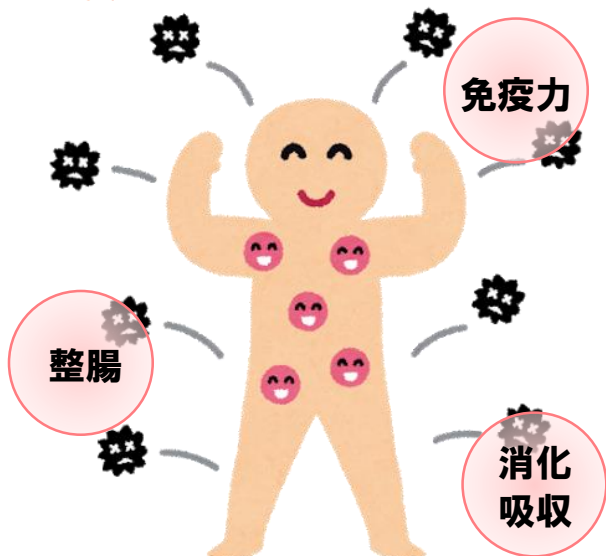


- ◎ なめらかでやわらかいバナナのような形状の便
- バナナ型ではあるがやや硬く、ひび割れのある便
- バナナ型ではないが形があってやわらかい便
- × 硬くてコロコロした小さなかたまりの便
- × 下痢便

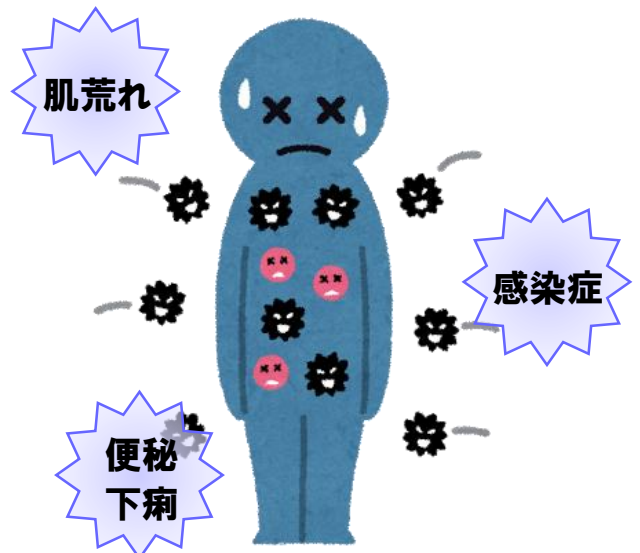
人の腸の中には、約 500 種類、100 兆個の細菌が住み着いています。腸内細菌の種類は、乳酸菌を代表とする善玉菌と有害菌である悪玉菌、腸内の環境状態によって「善玉菌」にも「悪玉菌」にもなったりする「日和見菌」という3種類に分類できます。健康な人であれば、善玉菌 20%、悪玉菌 10%、日和見菌 70%のバランスとなっています。善玉菌が優勢であると良い働きをしますが、悪玉菌が優勢になると健康に害を及ぼします。



善玉菌が増えると…



悪玉菌が増えると…



腸内環境を整えるためには・・・

睡眠不足や運動不足、ストレスは腸内環境を乱します。

- ① 規則正しい生活
- ② 適度な運動
- ③ ストレスの緩和

をこころがけましょう。

併せて、食事から善玉菌を取り入れるようにしましょう。



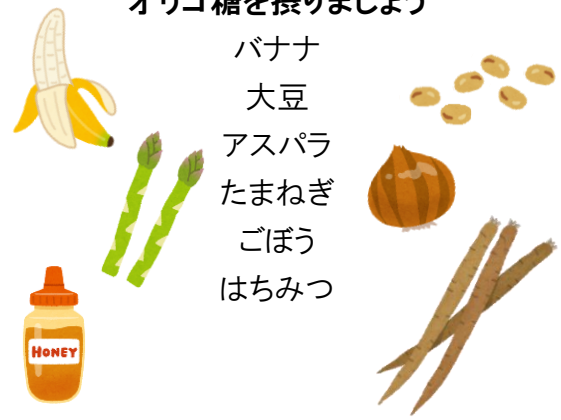
善玉菌を食事で増やしましょう



善玉菌を豊富に含む 発酵食品を摂りましょう



善玉菌の栄養源となる オリゴ糖を摂りましょう



🌱🐛🌻🌱🐛🌻 3月5日は啓蟄 🌱🐛🌻🌱🐛🌻

二十四節気のひとつで、啓は「ひらく」、そして蟄は「土中で冬ごもりしている虫」の意味です。

冬眠していた虫や蛙などが、地面が温まることで春の訪れを感じ取り、穴から出てくる頃です。

この時期からしっかり防虫対策をしておく、不快な害虫を家の中で見るのが少なくなります。



バックナンバーは、HP に公開しています
<http://www.heartfulcare.com/>

ミヤケ薬局(川西本店) TEL:072-759-7652
大阪ハートフル薬局 TEL:06-6224-3075
京都桂ハートフル薬局 TEL:075-382-1080

