

ほけんだより

金沢北陵高等学校

11月④

「腸活」って聞いたことがありますか？腸内環境をより良い状態にするために行う様々な活動のことです。毎日の食事や生活習慣をちょっと見直すだけで、嬉しい変化が現れるかもしれません。

腸活で

調

絶好腸ライフはじめよう！

問題 次の○に共通する漢字は何でしょうか？

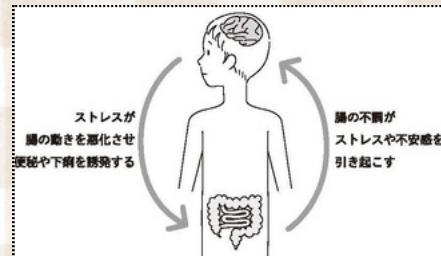
○が立つ	○が黒い	○を割る
意味：怒ること	意味：意地が悪いこと	意味：本心を打ち明けること

答え：腹

慣用句の中には「心」や「脳の働き」をお腹（腸）と結びつけるものが多くあります。人々は昔から、気持ちとお腹がつながっていることを実感していたのかもしれません。皆さんも不安や緊張でお腹が痛くなった経験はありませんか？

脳腸相関メカニズム

脳と腸が相互に影響し合っていることは医学的にも明らかになっていて、これを「脳腸相関」といいます。脳と腸は、自律神経やホルモン、腸内細菌などを通じて情報のやりとりをしています。



腸が整えば、心も整う！

私たちが幸せを感じるとき、脳のなかでは「セロトニン」というホルモンが働いています。セロトニンのうち90%は腸で作られるのですが、そのセロトニンは脳ではなく、主に腸の動きの調整に使われます。

脳のセロトニンの材料となるのは「トリプトファン」という必須アミノ酸で、魚やナッツ、大豆製品に多く含まれています。トリプトファンは、腸で吸収されたあとに脳へ運ばれ、そこでセロトニンに変わります。腸の状態が悪いとトリプトファンの吸収がうまくいかず、脳のセロトニンの量が減ってしまい、メンタルの不調につながることもあります。

超

腸活は、体と心の健康のために超重要なのです！

今日から
できる！

腸活
習慣

発酵食品を食べる

腸内環境を整えてくれる善玉菌が含まれています。



食物繊維を摂る

善玉菌のエサとなります。



腸を温める

冷えは大敵。温めると腸の動きが活発になります。



夜はしっかり眠る

腸内細菌は、体の生活リズムに合わせて1日の中で働き方が変わります。睡眠をしっかりと取ると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。

