

理想の腸内フローラとは？ 健康美人になる方法

最近よく耳にする「腸内フローラ」。
 今回は「腸内フローラ」を整える食事や運動、生活習慣についても詳しく解説していきます。

腸内フローラの基礎知識
 私たちの腸内には多種多様な細菌が生息していて、その数はなんと600兆個以上といわれています。特に小腸から大腸にかけては、これらの細菌が種類ごとにグループを成してまとまり腸の壁面に住んでいます。この様子が、まるで種類ごとに咲いているお花畑のように見えることから、「腸内フローラ」と呼ばれるようになったのです。

腸内フローラはいつの頃に決まるのか？
 「腸内フローラ」は基本的には3歳までに形成されるといわれています。お母さんの体内では無菌状態で育つ赤ちゃんの菌と接触するようになります。そして家族や身の回りのもの、食べる物など、様々な環境から菌をどんどん取り込むことで「腸内フローラ」が形成されていきます。

理想の腸内フローラとは
 腸内細菌は大きく3つに分類されます。
 ①体に良い働きをする善玉菌。悪玉菌の



侵入や増殖を防ぎ、腸の運動を促すことでお腹の調子を整える働きがあります。

②体に悪い働きをする悪玉菌。腸内で有害物質を作るため、便秘や下痢など、お腹の調子を悪くします。

③善玉菌にも悪玉菌にも属さない日和見菌。腸内の善玉菌もしくは悪玉菌の優勢な方に味方をして働くものです。

理想的な「腸内フローラ」の状態とは、善玉菌2割、悪玉菌1割、日和見菌7割というバランスです。

理想の腸内フローラに近づくためのポイント

■便秘解消効果
 理想の腸内フローラであれば、体内の不要物や老廃物は便としてスムーズに排出されます。

■ダイエット効果
 便秘解消によってウエストがサイズダウンしたり、内臓脂肪の減少にもつながります。また、血流アップ効果によって基礎代謝が上がって痩せやすい体質となります。

■若返り効果
 善玉菌が増えると、肌荒れやシワなどの原因が解消され、実年齢よりも若く見える効果が期待できます。

■美肌効果
 便秘解消によって吹き出物が減り、血流アップ効果によって肌にも栄養が行きわたり美肌効果にも役立ちます。



理想の腸内フローラに近づくための食事
 「腸内フローラ」のバランスを整えるためには、食事で腸内の善玉菌を増やすことが重要です。

■乳酸菌などの発酵食品を摂る
 例：ヨーグルト、チーズ、キムチ、ぬか漬、ピクルス、甘酒、味噌など

■オリゴ糖を摂る（オリゴ糖は腸内で善玉菌のエサになります）
 例：大豆、バナナ、ゴボウ、玉ねぎなど

理想の腸内フローラに近づくための運動・生活習慣
 運動をすると血の巡りがよくなり、腸の細胞にも刺激が伝わります。少し息が上がる程度のウォーキングやジョギングを無理のない程度に行うことも、「腸内フローラ」のバランスを整えることに役立ちます。

また、腸はストレスに敏感なので、気持ち良いと感じることは腸にとっても気持ち良いことであり、これも「腸内フローラ」のバランスを整えることに効果的です。例えば、入浴や好きな音楽を聴くこと、お入浴を中心とした「の」の字を描くようにマッサージすることも腸をリラックスさせることができます。

「腸内フローラ」を整えて、心身の健康美を保ちましょう！



頑張っているあなたへ 小さなメッセージ

日本を代表する文化「マンガ」
 先日、世界でも珍しい「マンガミュージアム」を訪ねる機会がありました。ここには1970年代以降に発行されたマンガ単行本約5万冊が館内中の壁を埋め尽くすように並べられています。懐かしいマンガとの再会に、まるで子供の頃にもどったような気分になりました。

今やマンガの愛読者は子供から成人まで老若男女問いません。マンガがこれほど多くの人に親しまれる理由について、養老孟司さんは次のように語っています。「漢字を書いて、そこに訓読みでルビを振る構造は、マンガと同じ構造である」

つまり、漢字も漫画も、意味のある絵にルビを振っているのと同じだということです。脳科学的にも、漢字を読むときとマンガを読むときは同じような働きをするそうです。

そうか！マンガという「絵」に、吹き出しという「ルビ」をふっつけてくれているから、こんなに分かり易いのか！日本のマンガって、やっぱりすごい！！
 目からウロコが落ちた一日でした。



今更聞けない 故事成語

「疑心暗鬼を生ず」

「疑いだすときりがないこと」

いったん疑いだすと、今まで気にもしなかったことでも、疑わしく思えてくることはよくあります。そのような状態を、「疑心暗鬼を生ず」といいます。「暗鬼」とは、実際は存在しないものを、あるとおそれる気持ちです。この言葉はこんな話がもとになっています。ある男が斧をなくし、隣の子どもの盗んだのではないかと疑いました。そこで子どもを観察していると、動作や表情がますます怪しく思えてきます。ところが、しばらくして斧は無事に発見されます。あらためて子どもを眺めても、少しも疑わしくは思えなかったそうです。



-子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門-
 ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
 近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328
漢方百草園薬局

読めば トクする 裏ワザ大百科

「ミカン」の裏ワザ

【洗剤を使わず食器汚れをふきとるには？】

食べ終えたお皿に油がついている状態では洗い残りが出やすく、洗剤も多く必要になります。洗剤を使わなくても、ミカンなどかんきつ類の皮の白い部分で油汚れをふきとってから水洗いするだけで、食器がきれいになります。



【鍋の魚臭さをとるにはどうする？】

魚を煮た鍋に魚臭さが残ってしまったときは、鍋に水をはってミカンの皮を3~4個分入れて煮立てると、臭いを消すことができます。手についた魚の臭いも、柑橘類の皮でこすり洗いすることで消すことができます。柑橘類の皮には殺菌作用があり、臭いのもととなる鍋や手に付いた細菌を分解してくれます。



白菜の浅漬けと 柚子糸内豆の冷製パスタ

材料(1人分)
 スパゲッティ 100g
 白菜の浅漬け 40g
 糸内豆 1パック
 木豆の皮 適量
 顆粒和風だし 大さじ1
 めんつゆ 大さじ1
 オリーブオイル 大さじ1

糸内豆
 ナットウキ、食物繊維、ビタミン、ミネラル、レシチンなどの他に、糸内豆には5大栄養素すべてが含まれている!!

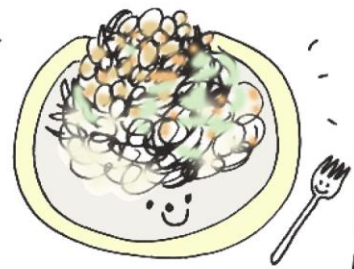
白菜
 食物繊維、ビタミンC、カリウム、カルシウム、セレン、イソチオシアネート、マグネシウム、亜鉛、ビタミンCなど、栄養素が豊富!

柚子
 皮のビタミンCはレモンの2倍も!!
 皮の成分ヘスペリジンには毛細血管を丈夫にする作用があり老化を防ぎます!

つくりかた

1. 和風顆粒だしを入れたお湯でスパゲッティを表示時間より3分程度ゆでる。
2. 白菜の浅漬けは細かくちぎる。
3. 糸内豆は付属のタレを加えてよく混ぜておく。
4. ゆでたスパゲッティは水で洗ってめんつゆとオリーブオイルと和える。
5. 白菜のみじん切りと糸内豆をスパゲッティの上からかけてちぎった木豆の皮をのせたらできあがり!!

白菜のシャキシャキ食感と
木豆の香りかき
おいしい!



知ったかぶり生活情報「足のニオイと水虫を予防! 手作りアロマ除菌ティッシュ」

ブーツや保温性が高い靴を履く季節、足のニオイや水虫が気になりませんか? それは、ブーツなどの靴に残った白癬菌(はくせんきん)が原因です。この白癬菌は、実は200日以上も生き続けます。

靴と足のニオイ予防にはレモングラスの精油が役に立つ!
 ニオイなどが気になってきたときは、抗菌効果のある精油(エッセンシャルオイル)が役に立ちます。靴の中の除菌におすすめの精油はレモングラスです。レモングラスの精油は細菌だけでなく真菌(カビや白癬菌の仲間)に対しても効果が高いのが特徴です。これは、レモングラスに含まれるシトラールという成分の効果です。また、精油の成分は揮発(液体が常温で気体となること)する特徴があるため、靴の奥まで浸透し、除菌することができます。



レモングラスの精油とティッシュペーパーで作る 靴用『アロマの除菌ティッシュ』

アロマを使って靴の中を除菌する方法は簡単。用意するのは、レモングラスの精油、ティッシュペーパー、アルミホイル。使い方は以下の通りです。レモングラスの精油を1~2滴、ティッシュペーパーに落とす(これが『アロマの除菌ティッシュ』になります)。

『アロマの除菌ティッシュ』を靴の中の足先のほうに入れる。靴の履き口(足を入れる部分)にアルミホイルをかけて密閉し、そのまま一晩置く。これだけで靴の中の雑菌が激減。悪臭が抑えられます。同時に白癬菌も激減するため、足への水虫感染を予防することができます。レモングラスの精油には皮膚を刺激する作用があるため、靴を履く前には、『除菌ティッシュ』を必ず取り除きましょう。



気づかないうちに靴の中に潜む白癬菌を 『アロマの除菌ティッシュ』で減らして水虫予防!

水虫は白癬菌がつくことによって感染します。「ブー

ツを履くから水虫になる」というのは間違い! どこかで足についた白癬菌がブーツの中に残り、繁殖したことで感染源となっている可能性があります。



白癬菌は湿っている場所で繁殖しやすく、たとえば多くの人が利用するサウナや温泉などにあるマット類には、誰かの足にある白癬菌が移り、ついている可能性があります。ただし、足に白癬菌がついたとしても、その日のうちに足を洗えば、ほとんどの白癬菌を落とすことができます。

なかなか落とせないのが、靴の中についた白癬菌です。白癬菌が足についたあと、素足のまま、または薄い靴下を履いて靴を履くと、足についた白癬菌が靴に残ってしまうことがあります。靴の中は湿気があるため、一度ついた白癬菌は長い間生き残り、その靴を次に履いたときには、足に白癬菌がうつってしまう可能性が高くなります。

靴を洗ってしまえば白癬菌や雑菌などは落とすことはできますが、洗えない場合は、レモングラスとティッシュペーパーで作る『アロマの除菌ティッシュ』の使用がおすすめです。

レモングラスの香りには、気分をリフレッシュさせる働きもあります。『アロマの除菌ティッシュ』を夜のうちに靴に入れておくだけで、朝、靴を履いた瞬間、その清潔さとスッキリとした香りから清々しい気持ちになります。

ぜひ、お試しください。



雑学の小部屋

牛乳を温めると膜が張るのはなぜ

今の時期、外出から戻ってホットミルクを飲むと体が温まりますね。さて、牛乳を温めたときにできる膜の正体は「脂肪」です。見た目ではわかりませんが、牛乳の中には非常に細かい脂肪の粒が含まれているのです。これが温まると、細かい粒同士が結合し、大きくなります。その後、水よりも軽いいため表面に浮き上がり、今度はタンパク質と結合して膜になります。この膜には栄養が含まれているので、ぜひ捨てずに飲みましょう。



旬の食材と栄養成分「わらび」

わらび(蕨)は、古くから食用されている春の山菜です。わらび粉からわらび餅が作れます。旬は2~4月頃です。

アク抜きは、熱湯に木灰か重曹を一握り程度入れてゆで、水にさらします。

ビタミンB1を分解する酵素のアノイリナーゼを含んでいるのでしっかりとアク抜きをしましょう。時間が経つとどんどんアクが強くなるので、ワラビを入手後すぐにアク抜きをすることが大切です。

栄養成分のカロテン、ビタミンB2・C、カリウム、葉酸、食物繊維が多く含まれています。干しわらびになると栄養成分(特にカロテン)がアップします。カロテンは、ガンや老化の予防に効果的です。食物繊維が便秘を解消する働きをします。カリウムが高血圧を防ぎます。ビタミンB2は、老化の防止に効果的です。



実践 美容のミニ情報

鏡を見るため息……。年々顔の筋肉は下がっていき、どんどん老け顔になっていきます。そんな老け顔を若見え顔にするためには、表情筋を鍛えること。その第一歩は口角を上げるトレーニングです。まず、①唇を歯の裏側に巻き込み、口を横に広げる。

口角筋を鍛えて、若見え顔に

- ②「ぱっ」と開く。この2つの動作を10回繰り返しましょう。そして、1日に何度でも鏡を見るようにして、意識して口角を上げること。口角が上がっている＝笑顔に見えますから、免疫力がアップする効果も期待できます。

