



特集

カラダ整う 暮らしのススメ

私たちの体は食べ物で作られています。健康な「体づくり」につながるかどうかは、日々の食べ方や暮らし方次第です。今回は、食べ物を健康な体づくりに生かすための「体を整えるコツ」を紹介します。

問い合わせ 健康づくり課

コロナ禍の今、
見つけ直したい「生活習慣」

「家にいる時間が増えた」「食事量や飲酒量が増えた」……。近ごろ、コロナ禍の影響で生活スタイルが大きく変わり、体にさまざまな変化を感じる人が増えてきています。便秘や不眠、体重の増加など、皆さんにも思い当たることはありませんか。

このような体の不調は、「腸内環境を整える」「体を温める」「水分をしっかりと取る」など、毎日の生活習慣を見直すことで、改善できることがあります。

腸内環境を整えよう ―「腸活」のススメ―

健康の基本といわれる「腸内環境」。この環境を作るのは、私たちの腸内に住んでいる腸内細菌です。腸内には約千種類、数十兆個の細菌が存在し、善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3種類に分類されます（表1）。腸内で、善玉菌が優勢であれば健康な体を保てますが、バランスが乱れて悪玉菌が優勢になると、体にあらゆる不調を引き起こしやすくなるといわれています。

なお、腸内細菌の多くを占めるのは日和見菌。腸内の善玉菌が優勢であれば良い働きをしますが、悪玉菌が優勢になると悪い働きをするようになります。

表1 腸内細菌の分類とその働き

分類	代表的な菌	腸内での主な働き・特徴
善玉菌	・乳酸菌 ・ビフィズス菌	・免疫力を高める ・感染を防ぐ ・消化、吸収を助ける ・腸の動きを促進する
悪玉菌	・ウェルシュ菌 ・ブドウ球菌 ・大腸菌(有毒株)	・腸内を腐敗させる ・発がん性物質を生む ・下痢、便秘を引き起こす
日和見菌	・バクテロイデス ・大腸菌(無毒株) ・連鎖球菌	・腸内の環境によって善玉菌と悪玉菌のどちらの働きもする

体を中から温めよう ―「温活」のススメ―

腸内環境は食生活や生活習慣の影響を大きく受けます。また、年齢が上がるにつれて悪玉菌は増えやすくなります。年を重ねても健康にいきいきと生活するためには、腸内環境を整えること（腸活）が大切です。

体が冷えて血流が悪くなると、体の隅々まで血液を送りにくくなります。これによって、内臓の機能が低下し、だるさや疲れやすさを感じやすくなります。

病気ではないのに体調が良くないときは、体の冷えが原因かもしれません。

腸活と温活、できていますか？

— 管理栄養士によるお役立ちコラム —

腸内環境を整える「腸活」のコツに加え、体を中から温める「温活」にオススメのレシピを、町の管理栄養士が紹介します。

Q.「腸活」って、何をしたら良いの？

<ポイント1> 善玉菌を増やす

腸内環境を整えてくれる善玉菌を増やすには、発酵食品がオススメです。

【発酵食品の例】●ヨーグルト●納豆●味噌●チーズ●漬物（ぬか漬け、キムチなど）



<ポイント2> 善玉菌のエサを作る



食物繊維やオリゴ糖は、善玉菌の活動を活性化させてくれます。

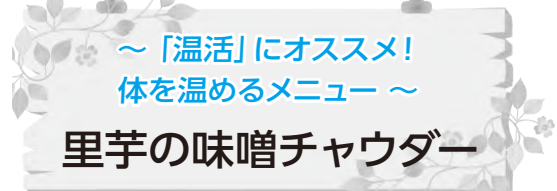
【食物繊維の例】●野菜●海藻類●豆●キノコ●穀物●果物
【オリゴ糖の例】●ゴボウ●ニンニク●ネギ●バナナ●蜂蜜●トマト



腸活に有効な食品は上のとおりですが、栄養バランスには要注意！栄養が極端に偏らないよう、日々の食事にこれらの食品をうまく取り入れましょう。

このコラムでは、「体を中から温めるメニュー」も紹介しています。温かいスープは、寒い季節にもピッタリですよ。ぜひ自宅で温活を試してみてください！

管理栄養士 林田 智子



里芋の味噌チャウダー

- 【材料（2人分）】**
- 里芋 80g
 - ブロッコリー 40g
 - ゴボウ 20g
 - ニンジン 20g
 - 長ネギ 1/3本
 - シメジ 1/4株
 - ベーコン 1枚
 - バター 6g
 - 水 200cc
 - 固形コンソメ 1/2個
 - 牛乳 100cc
 - 味噌 大さじ2/5
 - 塩・こしょう 少々

- ①里芋とニンジンはいちょう切り、長ネギは斜め薄切りにする。ゴボウは斜め薄切りにし、水にさらした後に水気を切る。シメジは小房に分け、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②ブロッコリーは小房に分け、熱湯で茹でて水気を切る。
- ③鍋にバターを熱し、①を入れて炒める。野菜がしんなりしてきたら水とコンソメを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④③に牛乳と味噌を加えてひと煮立ちさせたら、塩・こしょうで味を調える。ブロッコリーを加えて、さっと煮たらできあがり。

▶ たつぷりの根菜が体を温めるポイント



体を温める食材の例

- 根菜（ニンジン、ゴボウ、レンコン、山芋など）
- 薬味（シユウガ、ニンニク、ネギ、ニラ、唐辛子など）
- 寒い地域で取れる果物（リンゴ、サフランボなど）
- タンパク質の多い食品（赤身の肉、チーズ、青魚、鮭、カニ、エビ、イカ、タコ、貝類など）
- 精白されていない食品（玄米、全粒粉パン、そばなど）
- 調味料（黒砂糖、蜂蜜、塩、しょうゆなど）
- 加工品（味噌、納豆、漬物など）

水分をこまめに取ろう —「水分補給」のススメ—

私たちの体内では、古い物が新しい物に入れ替わる「新陳代謝」と呼ばれるシステムが常に動いています。これによって生まれる毒素を、尿として体の外に出すためには、水分が不可欠。成人では、1日に1.5〜2リットルの水分が必要といわれています。寒い時期になると、水分を取ることが忘れてしまいがちです。時間を決めて、こまめに水分を取りましょう。

6ページでは、健康な体を保つために重要な自律神経について説明します。

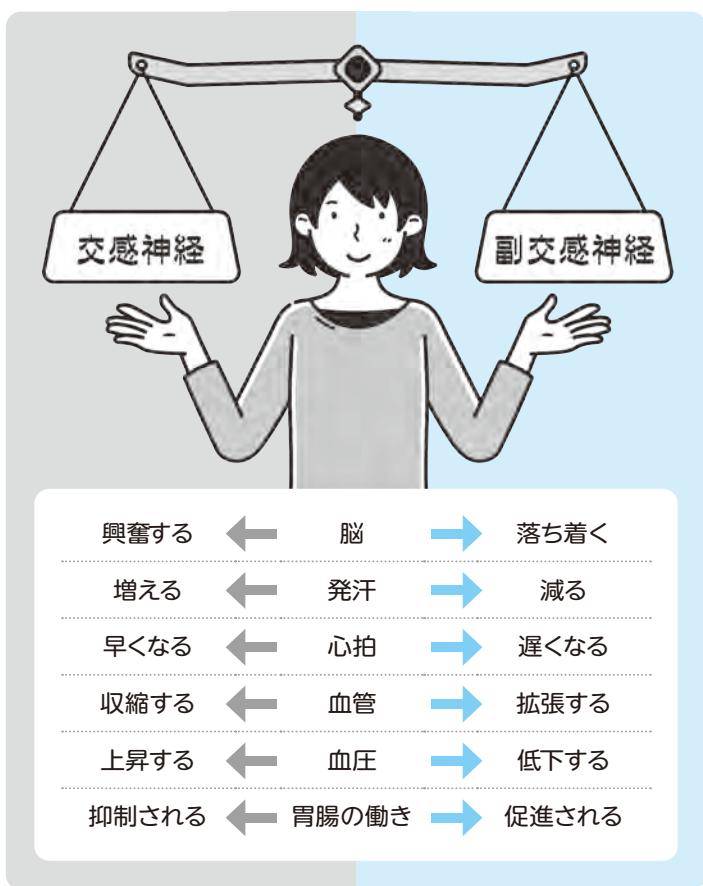
れません。体を「中から温める」こと（温活）を意識しましょう。

体を整える司令塔、自律神経

自律神経は、人間の生命活動のバランスを整える神経です。呼吸や脈拍、血液の循環、食物の消化・吸収などの生理現象をコントロールし、体のほぼすべての器官の司令塔として、24時間休まずに働いています。

交感神経と副交感神経のバランスが崩れると……？

自律神経には、人間が活発に活動するときに働く「交感神経」と、リラックスするときに働く「副交



感神経」があり、状況に応じてどちらかが優位に働きます。これらの神経は「バランス良く働く」ことが大切で、どちらかの神経だけが大事というものではありません。例えば、交感神経が優位な状態が続くと、イライラや緊張が取れず眠れなくなる一方、副交感神経が優位な状態が続くと、やる気が出ず、うつ状態になってしまいます。自律神経を整えるには、4〜5ページで紹介した食生活の改善はもちろん、適度な運動や規則正しい生活リズムを心掛けることが大切です(図1)。

図1 自律神経が整う&乱れる原因の例

- 栄養バランスの取れた食事を取る
- 腸内環境を整える
- 日中に適度な運動(ウォーキング、ストレッチ、ヨガなど)をする
- 口角を上げる(笑う)
- 首を温める
- ストレスを解消する
- 音楽、読書などでリラックスする



- 過度な偏食
- 運動不足
- 強いストレス・プレッシャーがある
- 不規則な生活(昼夜逆転など)
- 睡眠不足
- 心身の疾患
- ホルモンバランスの乱れ
- 寝る前にスマホ・パソコンを見る



自律神経のバランスは、自分の意思ではコントロールできません。しかし、日中と夜で「オン・オフ」を上手に切り替えることで改善できます。決まった時間に起き、決まった時間に食事をする。日中は活動的な生活を送り、夜は神経が高ぶるようなことを避け、完全な「オフモード」で眠るよう心掛けましょう。

やってみよう!

自律神経に「効く」ヨガのポーズ

自律神経は脳から背骨を通して体中に張り巡らされています。このため、背骨を意識した動きが、自律神経の乱れを整えてくれることがあります。

- ①あぐらの状態から、片手を反対側の膝の上に乘せ、背中をまっすぐ伸ばして姿勢を整える。
- ②ゆっくりと息を吐きながら、後方を見るようにして上半身をねじる。深呼吸をしながら30秒程度キープ。
- ③反対側も同様に行う。

※無理のない範囲でやってみましょう。





私たちの健康には、規則正しい生活リズムが不可欠。ここでは「とある休日」を例に、健康的な1日の過ごし方の例を紹介します。

起床



日光浴・ストレッチ

朝日を浴びて（雨、くもりでもOK）体内時計を整え、軽くストレッチをする。



朝食

「パン（白米）+目玉焼き+サラダ」など、炭水化物・タンパク質・野菜をそろえると理想的。



昼食

休みの日は、朝食や夕食と一緒にになってしまいがち。「1日3食」を心掛ける。



就寝

寝る前には読書や音楽でリラックス。スマホやパソコンはNG！



入浴

ぬるめのお湯につかるのがオススメ。寝る1時間～2時間前には済ませておく。



夕食

寝る3時間前には食べ終わるようにし、量は控えめにしておく。



適度な運動

筋トレやランニングのほか、歩いて買い物に行くなど、自分の好みに合わせて。



九州栄養福祉大学 食物栄養学部准教授
室井 由起子さん

毎日の積み重ねが「健康」のカギ

——食事を体づくりに生かすにはどうすれば良いですか？

栄養バランスの良い食事を取っても、腸内環境が悪いと効率よく吸収されません。まずは、腸内環境を整えることをおすすめします。

また、ただ食べるだけではなく、運動・睡眠とのバランスも重要です。今は、インターネットなどを活用して、自宅でもエクササイズができたり、安眠に役立つBGMなどを見つけられたりする時代。自分のライフスタイルに合ったものを探してみてください。

——栄養素を取る上で気を付けることはありますか？

特定の栄養素を取り過ぎないことです。近ごろは、プロテイン飲料などでタンパク質を「飲む」人もいますが、過剰摂取の原因になることがあり、後々になって、腎臓や肝臓に障害が出る危険性があります。サプリメントなどの服用も同様に、過剰摂取になってしまいがちです。自分に必要な栄養素の量を見直し、できる限り食品から取るようにしましょう。

——健康な体を保つコツを教えてください。

「体は長い期間をかけて作られる」ということを意識することです。例えば、1回の食事で食べ過ぎても、すぐに体を壊すことはありませんよね。なぜなら、体の細胞が入れ替わるまでには、3カ月から半年程度かかるからです。体の小さな変化に気付き、健康を保つには、毎日の積み重ねがカギ。体重や血圧を毎朝測るなど、自分の健康状態に気を配りましょう。