

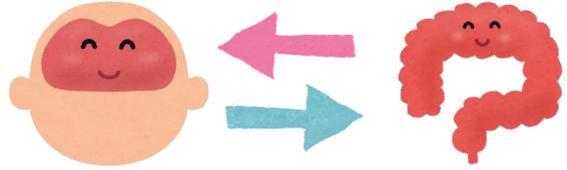
腸と脳は健康を守る
最強タッグ!!

腸脳相関

腸と脳は一心同体!?

体の問題が心に影響を与えることはご存じですか? 「うつ」も体の不調が原因である場合が多く腸が関係しているケースも少なくありません。腸は「**第二の脳**」と呼ばれるくらい脳と密接な関係がありこの関係は「**腸脳相関 (ちょうのうそうかん)**」と呼ばれています。

脳の影響は腸へ! 腸の影響は脳へ!



脳から腸へ伝達
ストレスで腸の動きが変化し便秘や下痢をする

腸から脳へ伝達
腸内環境が変わることで不安になったりリラックスする

腸内フローラの改善がメンタルを安定させる



メラトニン

睡眠の質を高める

腸内細菌

両者の原料を作ってる

セロトニン

怒りや緊張を抑制する

情緒に影響し幸せホルモンとも呼ばれている「**セロトニン**」という物質はその90%が腸で作られています。他にも腸内環境は睡眠の質にかかわるメラトニン、やる気スイッチのドーパミンにも関りがあります!

つまり腸は幸福で安定した精神状態に大きく影響していると言えるでしょう!!!!

食品でうつ病を予防!

①発酵食品

微生物が善玉菌を活性化、悪玉菌の増殖を抑えます

味噌



納豆



ビワミン (酢)



ヨーグルト



②水溶性食物繊維

海藻



水分を引き込んで便を柔らかくし善玉菌のエサとなり、腸内バランスを整えます。

もち麦



ごぼう



いぐさ青汁



菊芋シロップ



③オリゴ糖

玉葱



乳酸菌のエサとなって善玉菌を増やし腸の調子を整えます

蜂蜜



菊芋シロップ



バナナ



④EPA・DHA

腸の炎症を抑えて腸内環境改善 抗酸化作用でがん予防にも効果あり

青魚



アマニ油



鮭

