



マリーン健康通信 令和7年度 第3号

## 腸活とは？～腸活について知り、便秘を解消しよう！～

### 便秘とは？

便秘とは、便が出にくい、硬い、残便感があるなど排便に伴う不快な症状がある状態を言います。便秘は大きく分けて3種類に分類されます。

- 症候性便秘**：何らかの疾患によって生じる。ex) 糖尿病、神経疾患など
- 薬剤性便秘**：薬の服用により副作用として生じる。
- 習慣性便秘**：毎日の生活習慣が原因で生じる。食生活や運動不足により、便意が遠のいたり、腸の動きが弱くなったりすることで、排便が起きにくくなる。

一般的に多いのは**習慣性便秘**

→自分の生活習慣を見直すことで改善できる！

そもそも腸は  
どのような働きをするの？



## 腸の働き

腸には小腸と大腸があり、それぞれ違う働きをします。

○**小腸**：食べたものを消化吸収する臓器で、栄養の吸収に関わる。

○**大腸**：水分を吸収し、栄養吸収した食物の残りから便を作る。

また、腸内には多くの細菌が生息しており、小腸よりも大腸に多くの細菌が生息しており、腸内に棲んでいる細菌は**腸内細菌**と呼ばれています。その数は百兆個、種類は千種類と言われています。



## 腸内細菌とは？

○**善玉菌**（乳酸菌、ビフィズス菌など）：

私たちの身体を守る働きをする。悪玉菌の侵入や増殖を抑えたり、腸の蠕動運動を促したりする。

○**悪玉菌**（有毒株の大腸菌、ウェルシュ菌、ブドウ球菌など）：

有害物質を発生させ、腸内の腐敗を促進させる。

○**日和見菌**（無毒株の大腸菌、連鎖球菌など）：

腸内に善玉菌が多い時は大人しいが、悪玉菌が多い時は悪玉菌と同じ働きをする。

腸内細菌には、善玉菌2割、悪玉菌1割、日和見菌7割という理想のバランスがあります。このバランスが食事や環境、ストレス、睡眠などによって崩れると便秘になってしまいます。

便秘にならないようにするには**理想のバランスを保つことが大切！**

## 腸活の基本と食事のポイント

腸活とは、腸内環境を整えるための生活習慣のことです。まずは食事から始めるのが続けやすい方法です。

腸は「第二の脳」と呼ばれるほど、体の健康に深く関わっています。便秘や下痢だけでなく、肌の調子、免疫力、気分の安定にも影響します。

毎日同じ時間にトイレに座るだけでも腸は整いやすくなります。  
深呼吸しながら3分だけ座る習慣をつけてみましょう。



ここから腸活の基本となる食品についてご紹介していきます。

### プロバイオティクス

#### 善玉菌を含む食品

Ex) 納豆、ヨーグルト、ぬか漬け、キムチ、チーズ、みそなど

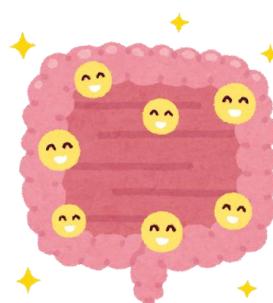


### プレバイオティクス

#### 善玉菌の餌となる食品

Ex) 食物繊維：そば、さつまいも、切り干し大根、かぼちゃ、ごぼう、ブロッコリーなど

オリゴ糖：ごぼう、玉ねぎ、にんにく、バナナ、はちみつ、トマトなど



この2つの食品を組み合わせることで、腸にアプローチ！

## 食品組み合わせ例

- ・はちみつ（オリゴ糖）+バナナ（食物繊維）+ヨーグルト（ビフィズス菌、乳酸菌）
- ・なめこ（食物繊維）+味噌（乳酸菌）
- ・厚揚げ（オリゴ糖）+キムチ（乳酸菌）+チーズ（乳酸菌）

食物繊維は“組み合わせ”がポイント。

1食に2種類以上の食物繊維を入れてみましょう。



## 腸は生活リズムにも敏感

睡眠不足やストレスは腸の動きを弱めます。運動不足も便秘の原因になりやすいです。腸はリズムが大切なので、食事の時間をそろえるだけでも整いやすくなります。ウォーキングや軽いストレッチは腸の動きを助け、ガスや便がたまりにくくなります。また、寝る前のスマートフォンは自律神経を乱し、腸の働きにも影響します。寝る1時間前は画面を見ない時間を作ると、腸も休まりやすくなります。



“腸のゴールデンタイム”は夜。

しっかり眠ることで腸が回復し、翌朝のスッキリにつながります。



### <参考文献>

- [ningenseikatsu3ichikawa\\_\(1\).pdf](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08517.html) (食事がヒトの腸内細菌叢組成と生活習慣病に及ぼす影響 | 広島女学院大学人間生活学部紀要 第3号)
- [https://www.jstage.jst.go.jp/article/jim/31/3/31\\_143\\_.pdf](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jim/31/3/31_143_.pdf) (睡眠と腸内細菌叢 | 腸内細菌学雑誌)
- [https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjpm/62/6/62\\_62\\_6\\_451\\_.pdf](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jjpm/62/6/62_62_6_451_.pdf) (腸内細菌と精神神経疾患からみる腸脳相関)
- [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08517.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08517.html) (厚生労働省健康づくりサポートネット 日本人の食事摂取基準 (2020年度))
- [https://www.mext.go.jp/content/20230428-mxt\\_kagsei-mext\\_00001\\_012.xlsx](https://www.mext.go.jp/content/20230428-mxt_kagsei-mext_00001_012.xlsx) (文部科学省 日本食品標準成分表 (八訂) 増補 2023年第2章 (データ))
- [https://www2.hosp.med.tottori-u.ac.jp/kani\\_jiru/backnumber/vol7/special/30364.html#page-2](https://www2.hosp.med.tottori-u.ac.jp/kani_jiru/backnumber/vol7/special/30364.html#page-2) (鳥取大学医学部付属病院 知っておきたい正しい腸活)
- <https://www.tyoyaku.or.jp/net/kenkou-tyoju/kenko-cho/chonai-saikin.html> (公益財団法人長寿科学振興財団 健康寿命ネット 腸内細菌叢 (腸内フローラ) とは)
- [https://www.apha.jp/medicine\\_room/entry-3531.html](https://www.apha.jp/medicine_room/entry-3531.html) (一般社団法人 愛知県薬剤師会 5. 便秘)