

すきなだより

3月に入り、予想では気温高めのおようです。(^^)

花粉は既に飛び始めていて、今年はかなり多いおようです。(。-)

さて、この時季、気温の寒暖差が大きく「寒暖差疲労」になりやすおくなります。また、冬場に体内に溜めこんだ物(一般的に毒素と言われる物)や生活環境の変化から不調やストレスを感じる方、それから、花粉症や肌荒れなど、心身ともに様々な不調も現れやすおくなります。

これらの不調は、自律神経(交感神経と副交感神経)が関係します。交感神経はアクセル、副交感神経はブレーキの役目をしていて、がストレスなどでバランスが崩れると不調につながります。

例えば、腸のぜんどう運動のバランスが崩れると、腸の働きが低下するとお通じも整わなくなるし、腸内環境が良くなると、お通じが整い、自律神経も整うことが近年の研究で分かってきました。

「腸脳相関」は、腸が脳に、脳が腸にと相互関係があるおとすることで、緊張などのストレスからおなか痛くなったり、下痢をしたりするのは、腸と脳が繋がっているからなのおです。

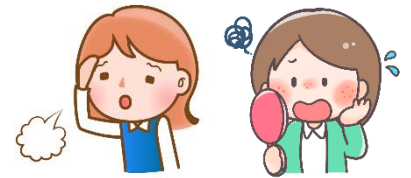
お昼寝をするおと、副交感神経が働きリラックスした状態になり自律神経を整えるおとにつながるおとるので、食後、わずかな時間でもお昼寝タイムに当てるおともお勧めです。

また、夕食は、寝る前の3時間前には食べ終っているのが理想的で、食後、副交感神経へ切り替えがスムーズにいくおとように、リラックスして過ごすおと翌朝のお通じもスムーズになるおとです。

もちろん、自律神経を整えるおとためには、生活習慣の見直しも必要ですが、腸内環境を整えるおとがポイントになります。食生活も要注意です。

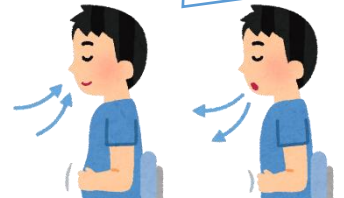
食事は、エネルギー源だけではなくて、体を作る大切なものおです。上記の様に、腸は体に様々な影響を及ぼすおとで、腸内の善玉菌のエサになる食物繊維、オリゴ糖、発酵食品など、腸を意識した食事を心掛けましよう。下記のおと表をご参照ください。

発酵食品は、添加物の入っていない、長期間発酵・熟成したものがお勧めです。



自律神経を整えやすおにする呼吸法

- * 鼻から4秒吸う
- * 口から6~8秒かけて吐く
- ゆっくり深呼吸します



腸と脳がこんなに密接な関係だおとて知られてないんだよね~残念(。-)

忙しい時程癒しも必要です



食品のラベル表示を確認するおとを意識してみましよう



シンバイオティクス

* プロバイオティクスと プレバイオティクスを組み合わせて利用するおと

プロバイオティクス

- * 善玉菌(生きた菌)のおと
- ・ 乳酸菌、ビフィズス菌、麹菌、酢酸菌、納豆菌など

プレバイオティクス

- * 善玉菌のエサおと
- ・ オリゴ糖、難消化性食物繊維など

バイオジェニクス

* 腸内菌を介さず、体外で菌が作り出した生産物質のおと

- ・ 発酵菌の生産物質(短鎖脂肪酸など)
- 植物フラボノイドなど



大高酵素のOE飲料は長期間発酵・熟成により原料に由来する菌が様々な物質を造りだしてくれ、腸まで届くオリゴ糖などが生まれます。また、それを利用してその他の発酵食品が作られています。

