

# トレーニング通信

春が来た♪

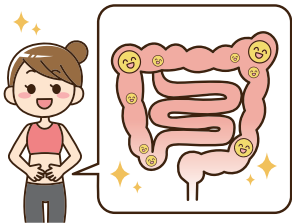


春うらら♪



## 風邪・花粉に注意しましょう!!

皆さまのトレーニングルームご利用をスタッフ一同お待ちしております。  
マシンの利用法や効率的なトレーニングの仕方など、お気軽に私達にお声かけくださいね♪



## トレ通コラム 腸内環境と生活習慣病について

腸内には約 100~1000 兆個の細菌が存在し、「腸内フローラ」と呼ばれ、腸内環境を左右し、生活習慣病と密接な関係があることが分かっています。今回は腸内環境と生活習慣病の関係について、ご紹介しましょう。

### 生活習慣病とは？

生活習慣とは、食事、運動、休養、喫煙、飲酒等の日々の習慣を指します。生活習慣病は、それらの習慣が発症や進行に関与する疾患の総称で、**肥満症、高血圧症、2型糖尿病、脂質異常症、循環器疾患**などが挙げられます。生活習慣病は死亡要因にもなりますが、生活の質を低下させ、活動的な毎日を送ることの妨げになることもあります。

### 腸内細菌のバランスと生活習慣

腸内には、善玉菌、悪玉菌、そして、善玉菌と悪玉菌のうち優勢な方を味方する日和見(ひよしみ)菌が存在します。細菌のバランスは、生活習慣や年齢、ストレスなどの影響により日々変化します。生活習慣が乱れると悪玉菌が優勢となり、その結果、腸内環境が乱れ、生活習慣病などの疾患にかかるリスクが高まります。逆に生活習慣が整うと、善玉菌が優勢となり、消化吸収の補助や免疫力の向上などに役立つため、健康状態を維持しやすくなります。



●腸内細菌のバランスは、**善玉菌 2：日和見菌 7：悪玉菌 1** がよいとされています。

### 腸内環境を整える食事のポイント

腸内環境を整えたり、生活習慣病の予防のためには、食べ過ぎず「もう少し食べたいな」と感じるくらいの**腹八分目**でとどめることが大切です。

#### ① 1日3食、規則正しく食べる



欠食や、食事と食事の時間が空いた反動によって一度の食事で食べ過ぎてしまうと、消化不良を起こし、胃腸の不調や肥満のリスクにつながります。食事は1日3食、決まった時間に摂りましょう。

#### ② よく噛み、ゆっくり食べる

早食いは胃腸に負担をかけ、腸内環境を乱す要因のひとつです。食事の際はひと口ごとに箸を置き、20回程よくかんで食べましょう。

#### ③ 食物繊維を積極的に摂取する



食物繊維はかみ応えがある食材に含まれていることが多いため、自然とかむ回数が増えます。また、食物繊維は善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えることを助けてくれます。食物繊維は、**こんにゃくやきのご類、海藻類**のほか、**玄米**や**もち麦全粒粉パン**などの穀類や、**ごぼうやにんじん、かぼちゃ、ほうれんそう**などの**野菜類**に豊富に含まれます。



**ご注意** ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。(水分補給の水筒等のみ可)◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。  
※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。