

日本生活習慣病予防協会が毎年2月を「全国生活習慣病予防月間」として国民健康の増進を呼び掛けていることをご存知でしょうか？

2024年のテーマは「少食で腸活！腹八分目、バランスの良い食事で腸内フローラを整える」です。

そこで今回は少食と腸内フローラを整えるについてお届けします。

## 少食 食事は腹八分目に！

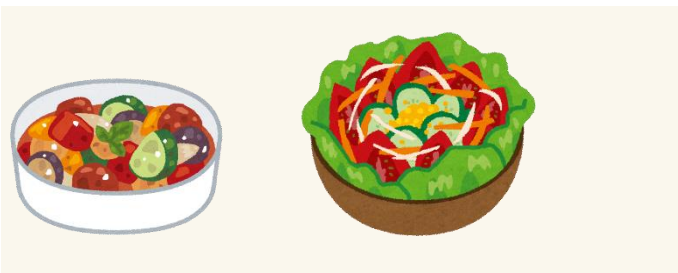
「腹八分目に医者いらず」という格言があります。暴飲暴食を抑えることは、身体の機能を健康な状態に維持していく上でたいへん重要です。

お腹いっぱい(満腹)まで食べる習慣をやめて、腹7〜8分目でとどめるよう心がけましょう。

満腹中枢が刺激されるのは、食事を始めてから約20分後。「空腹ではないけど、もう少し食べたい」と感じる、若干少なめくらいが腹八分目のサインです。

短時間で一気に食べるのではなく、よく噛んで少量ずついつもより時間をかけて食べてみましょう。

お腹いっぱいにならないと満足できない人は、肉類や揚げ物でなく、野菜でお腹をふくらませる工夫をしてみましょう。野菜は、ボリュームのわりにカロリーが低いので、自然にカロリー制限することができます。



腹八分目の食事が、なぜ健康にいいのか...その科学的な検証が、1980年代から世界各国で盛んに行われてきました。小動物を対象に、食事の量を一定に制限したグループと、好きなだけ食べさせたグループとの平均寿命を比較する研究です。

食べ放題にしたマウスの平均寿命が74週であったのに対し、食事の量を80%に制限したマウスは122週と、1.6倍以上に延びたことが報告されています。より人間に近いサルを対象としたアメリカの試験では、30%のカロリー制限(腹七分目)によって、体脂肪、

血圧、血糖値、中性脂肪値などが改善されたことが報告されています。

## 腸内フローラを整える！



私たちの腸内には、多種多様な細菌が生息しており、その数なんと、約1,000種100兆個。

特に小腸から大腸にかけて生息しており、これらの様々な細菌がバランスをとりながら腸内環境を良い状態にしています。

その多種多様な細菌の密集している様子が「お花畑([英] flora)」のようにみえることから、『腸内フローラ』と呼ばれるようになりました。

健康な腸内では、乳酸菌のような善玉菌が悪玉菌の定着・増殖を抑えています。

何らかの原因で、腸内の悪玉菌が優勢に(多くなると、悪玉菌がつくりだす有害物質も増え、便秘や下痢、肌荒れやアレルギーなどを引き起こすことも。

**悪玉菌より善玉菌が多い『腸内フローラ』に整えることが健康への第一歩です。**

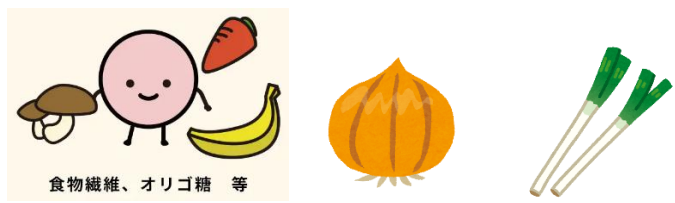
最近よく聞く「腸活」はまさに、『腸内フローラ』を整え、維持する活動のことです。

理想的な『腸内フローラ』に整えるには、善玉菌を摂るのが良いといわれています。また、善玉菌のエサとなるものと合わせて摂ることで、より効果を期待できます。

善玉菌のエサとして食物繊維とオリゴ糖がおすすめです。

<例> オリゴ糖を多く含む食品

野菜類(玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガス) 果物(バナナ) 豆類(大豆)



参照: 一般社団法人日本生活習慣病予防協会 HP

omronHP、 Bioフェルミン製薬 HP

作成 ケンユウ きずな薬局