

## ～時間栄養学と腸内フローラ～



2022.3.25発行

体内時計が乱れると、腸内フローラのバランスまで変化するとされています。  
善玉菌が増える環境を整えて、健康的な毎日を過ごしましょう！




### ★時間栄養学とは★

「体内時計を考慮に入れた栄養学」のことです。「何をどれだけ食べるか」ということに加え、「いつ」「どのように」食べるかという視点を取り入れる考え方です。

### ★腸内フローラとは★

腸の中の細菌たちの生態系のことを言います。腸内細菌の集まりを顕微鏡で見たとき花畑のように見えたことから名づけられました。普段食べている物、ストレス、加齢などの要因により変化します。

◇ 腸内細菌の主な種類 << 腸内フローラは約100兆の腸内細菌で構成されていて、重さは1.5Kgほどです。 >>

分類	比率	代表的な菌	作用
善玉菌 (有用菌) 	2	・ビフィズス菌 ・乳酸菌 ・酪酸生産菌	・腸内を酸性に保ち、悪玉菌の増殖を抑える
悪玉菌 (有害菌) 	1	・ウェルシュ菌 ・ブドウ球菌 ・大腸菌 (有害株)	・有害物質を発生させ、健康を害する
日和見菌 	7	・バクテロイデス ・大腸菌 (無毒株) ・連鎖球菌	・普段はおとなしく、優勢な方に味方する



◎ 腸内細菌のバランスが大事 << 日和見菌は良い働きよりも、悪い働きをする方が私たちの健康への影響が大きいです。 >>

## ～時間栄養学と腸内フローラを整えるポイント～

### ❁ 食事時間を決めてパターン化し、生活リズムを整えましょう！

「何となく食べる」「おなかが減ったから食べる」をやめて、「意識して食べる」を習慣にする。

### ❁ 食物繊維やオリゴ糖を摂取しましょう！

洗ってすぐ食べられるレタスやトマト、カイワレなど取り入れやすいものから始める。

### ❁ 毎日、乳酸菌を含む様々な食品を摂取しましょう！

善玉菌を継続して腸内に補充すると効果的。毎日続けて摂取することが勧められている。

### ❁ 睡眠と休養で自律神経を整えましょう！

ストレスとなる原因を出来る限り避け、十分な睡眠をとる、ウォーキングなどの有酸素運動を行う。

### ❁ 肉類や脂質の多い食事は食べ過ぎないよう心がけましょう！

お肉に偏らず、魚や豆類、野菜を取り入れてバランスの良い食事を心がける。



裏面も  
ご覧ください

健康づくりにはおなかの中の同居人である腸内細菌の状態を良く知り、仲良くなることが大切です。

※健康についてのご相談は [こちらまでご連絡ください。](#)

フリーダイヤル ☎0120-106935



## 【新型コロナウイルスについて】

※ワクチン接種後も、マスクを着用するなど、引き続き、基本的な感染防止対策を行ってください。

### 変異株に対応するための感染対策

#### <マスクの正しい着用>



- マスクを鼻にすき間なくフィットさせ、しっかりと着用してください。
- 品質の確かな、できれば不織布を着用してください。

#### <こまめな手洗い・手指消毒>

- 共用物に触った後、食事の前後、公共交通機関の利用後などは必ず手洗い・手指消毒をお願いします。



#### <3密（密接・密集・密閉）の回避>



- 一つの密でも避けて、「ゼロ密」を目指しましょう。特に人と人との距離は十分に保ってください。
- おしゃべりする時間は出来る限り短くし、大声は避けてください。
- 今まで以上に換気を行ってください。

再びの感染拡大を防ぐには、これからも皆さまのご協力が必要です。一人ひとりの意識が、再びの感染拡大を防ぐことにつながります。

詳細URLは  
こちら

<https://corona.go.jp/>

