

ほっとHealth (日健セ) 通信

日立健康管理センタより 産業保健の話題をお届けします



2025
10月号

【冬に向けて腸活をしましょう】

医務局：三井 葵

夏の間、冷たい食べ物や偏った食事を摂ることで、胃腸に大きく負担をかけています。そうした夏のダメージをリセットするために、秋は『腸活』を行う最適なタイミングです！免疫力を高め、冬に流行する感染症対策としても大切です。

腸活で心身の健康を保つには、**食事・運動・生活**の3つの柱が大切です。

【**食事**】善玉菌を含む**発酵食品**(プロバイオティクス)とそのエサとなる**食物繊維**や**オリゴ糖**(プレバイオティクス)と一緒に摂ることが効果的です。

【**運動**】腸の動きを活発にする**ウォーキング**やお腹をひねる**ストレッチ**などを日常に取り入れるのがおすすめです。

【**生活**】腸の働きは自律神経に左右されるため、規則正しい生活が鍵となります。**質の良い睡眠**を十分にとり、ストレスを溜めないように心がけましょう。

これらの要素をバランス良く組み合わせ、無理なく続けることで、健康な腸内環境が作られます。

Q&A

腸活に良い食事として、秋におすすめの食べ合わせを教えてください。



食物繊維が豊富な秋の味覚と善玉菌を含む**発酵食品**の組み合わせがおすすめです。

キノコ、かぼちゃ、サツマイモ、根菜類



キムチ、チーズ、みそ、納豆

健診・保健指導などの健康情報はこちら

日立健康管理センタ HP

<https://www.hitachi.co.jp/hospital/nikkense/>



人間ドックは『日立健康管理センタ』をご利用ください

次回は 11月初旬頃に記事をお届けします