

きたすま整体院 健康レター

2024年6月号

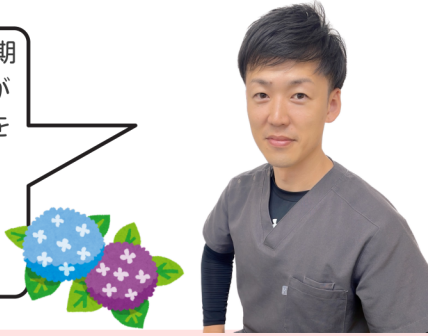


ご予約は
お電話もしくは
◀こちらからも
スマホで簡単に
予約ができます

きたすま整体院 神戸市須磨区白川台3丁目71-20 ☎078-647-7838

こんにちは！原です。6月になりました。6月といえば梅雨ですね。梅雨の時期の危険性として見落とされがちなのが、熱中症です。梅雨の時期は湿度が上がリ、その分汗をかきにくくなります。汗には熱を逃がす働きがあるため、汗をかけないと体に熱がこもってしまいます。

すると気温が高くないにもかかわらず、熱中症になってしまうという仕組みです。とくに、放熱しづらい衣服を着る場合は、こまめに水分を取るなどして体温を下げましょう。



腸トラブルを呼ぶ！知らずにやっているかもしれない5つの習慣

昔から、「快眠・快食・快便」といい、健康のバロメーターにされてきました。また、腸は『腸脳相関』とも言われ、脳との密接な関係性があることが分かっています。

今回は、脳と腸との意外な関係と、知らずにやっちゃっているかもしれない5つの習慣を正すためのルーティンについて詳しくお教えしていきます。

IAP呼吸の驚くべき効果とは？ 前編

あなたは普段呼吸を意識して行っていますか？今回お教えするのはIAP呼吸という腹圧を上手に管理することで疲れを解消する呼吸法です。

このIAP呼吸法というのがなぜ良いとされているのか？今回はIAP呼吸の驚くべき効果についてお教えしていきます。ぜひチェックしてみてくださいね。

今月のレシピ

そして、今回お送りするレシピは、『新じゃがのクリーム明太ポテサラ』です！旬の食材である新じゃがいもを使った絶品レシピです。

春の訪れを感じさせる春野菜「新じゃが」。普通のじゃがいもに比べ小さく、そのまま調理できる薄くやわらかな皮と、みずみずしい味わいが特徴です。

簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてください♪



幸せホルモンちゃんと出せてる？

腸トラブルを呼ぶ！

知らずにやっているかもしれない5つの習慣



昔から、「快眠・快食・快便」といい、健康のバロメーターにされてきました。また、腸は『腸脳相関』とも言われ、脳との密接な関係性があることが分かっています。

その内容は、脳が過度にストレスを受けると腸は不安定になり、腸の動きや不調があると脳が不安を感じてしまう、そんな関係です。タイトルの「幸せホルモン」とも呼ばれるセロトニンは、不足すると不眠の原因にもなり、抜けにくい疲労、イライラ感、やる気の低下、協調性の欠如、うつ症状などを起こすことが分かっています。また、このことが後ほど紹介する理由でとても重要なことだと分かりますが、「小腸」で90%のセロトニンが作られています。

腸は腸でも各々でこんなにも働きが違う！

腸には大きく分けて、小腸と大腸に分かれています。上記した通り、セロトニンはその大半を「小腸」の腸内細菌によって生成されています。大腸と小腸の違いについては後述していきます。



小腸の働き

小腸の働きは主に①セロトニン生成②栄養の吸収③大腸への繋ぎ役です。

セロトニン生成

いわゆるしあわせホルモンのことで、脳への適度なストレスによって小腸内の腸内細菌が作りだされます。



栄養の吸収

食事がここに運ばれると、強烈な消化液である胆汁と膵液によって分解されて、その多くは小腸で吸収されます。合わせて、胆汁・膵液によるpH濃度の中和をすることで、大腸への負荷を減らします。

大腸への繋ぎ役

小腸は大腸よりも管が細く、胃から流れてきた速度がついた内容物を大腸の4倍ほど長い6メートルと言われる長さで徐々に減速させます。このことにより、さまざまな役割を果たしています。

大腸の働き

- 水と電解質の吸収
- 排泄準備
- 大腸の腸内細菌存在割合97%以上

小腸と違い、口から入った水分や食べ物が緩やかに移動する場でもあるため、緩やかゆえに腸内細菌が居着きやすくなっています。



また、流れが速く、強い免疫力を持っている小腸と比べ、それらを持ち合わせない大腸は炎症や癌が発生しやすい部分でもあるのです。

実は少ない小腸の腸内細菌

小腸の腸内細菌存在割合1-3%以下

これは、口から入った水分や食事が勢いよく入ってくるため、腸内細菌は物理的に存在することが難しいためと考えられます。



セロトニンを出なくしてしまう腸にNGなこと5つ

睡眠不足

強いストレス付加

果物・野菜の摂取不足

肉食が食事量の10%以上

屋外での持続的なウォーキング不足

小腸を元気にするたった2つのルーティン

セロトニンが正常に得られるためには左の5つのことを留意した、次の2つのことが必須です。

マグネシウムなどのミネラルやビタミン類、食物繊維をジューシーな果物や大豆・野菜を合わせて摂る



日光浴が期待できる長めのウォーキングで適度に疲労し、夜にはよく寝返りを打てる環境で寝る



これらよってのはじめて小腸が元気に、本来の役割を果たすのです。

いかがでしたか？少し意識して取り組むだけで変えられるルーティンだったのではないのでしょうか。快眠・快食・快便をより良くするため、分かりやすい『健康の目安』に注目してみたいはいかがでしょうか？