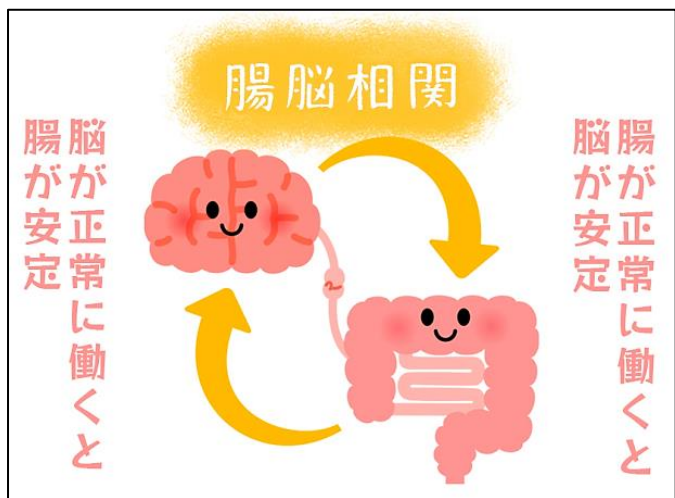


脳と腸は密接に関連している！？

ストレスを感じると、些細な事でのイライラや気分の落ち込み、下痢や食欲低下などの悩みを持っている方は少なくないと思います。近年の研究ではストレスの感じ方が「腸」の状態によって変化することがあると報告されています。



「腸から生まれた脳」

腸は体の中でもっとも起源が古い器官で、生き物の進化においても、まず腸ができ、その周りに神経系、その後に脳ができます。

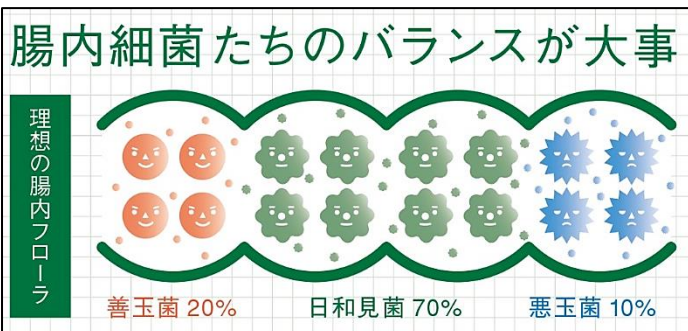
「第二の脳」と呼ばれる腸

腸には約1億もの神経細胞が存在。また、腸と脳は迷走神経で繋がっており、様々な情報交換を行っています（腸脳相関）。

「腸内フローラ」

腸内には500~1000種類、約1000兆もの細菌がすんでいると言われており、その見た目から「腸内フローラ」と呼ばれています。また、**ストレスやうつ病の発症を抑制するセロトニン（幸せホルモン）の90%が腸に存在し、「腸」が整えば「心」も整うのです。**

腸内フローラを整えて「健やかな脳」に！



オススメの食品群

【プロバイオティクス（善玉菌を多く含む）】

納豆・ヨーグルト・みそ・チーズ・キムチ

【プレバイオティクス（善玉菌を育てる）】

ブロッコリー・しいたけ・玉ねぎ・キャベツ

腸内フローラは、主に「善玉菌」「日和見菌」「悪玉菌」の3種類あり、それぞれのバランスが重要です。みなさんも腸を整えてストレスに強い脳を手に入れましょう！

編集後記

次回は4月頃に更新予定です。内容は楽しみに！