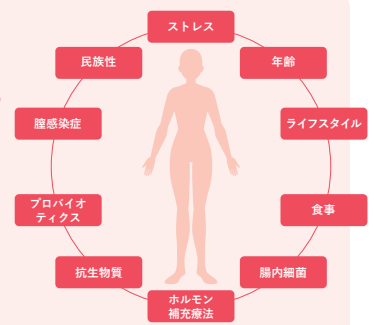


腸内フローラと関係ある生活習慣の具体的アドバイス

腸内フローラは生活習慣によって変化します。

良い状態をつくり、保てるようにできることから頑張りましょう。

腸内フローラは生活習慣や年齢、遺伝、民族性などに関連すると言われています。また、女性はライフステージに応じて女性ホルモンの分泌量に変化があり、ラクトバチルス割合についても変化があります。レポートのアドバイスを参考にしてラクトバチルスの割合を増やす生活習慣をこころがけてみましょう。



①食事：栄養バランス

1.毎日の食事に不足しがちな野菜のメニューを一品足す

例: 夕食に蒸し野菜サラダ(ブロッコリー、にんじん、パプリカなど)を追加。

手軽な例: 冷凍野菜をレンジで加熱してドレッシングをかける。

2.外食時のメニュー選びを意識する

主菜を「魚料理」に変更し、副菜に「煮物」や「サラダ」が含まれる定食を選んでみましょう。丼物よりも「定食スタイル」にすると栄養バランスがよくなります。

3.水分をこまめに摂取する

まず自分が1日どれくらいの水を飲んでいるのか計測してみましょう。起床後、コップ1杯の水を飲む習慣をつける等、意識して1日2L以上の水を飲むようにしましょう。

4.油を良質なものに変更する

油をサラダ油から、オリーブオイルやえごま油、亜麻仁油などに変えてみましょう。

5.調理方法をかえる

「揚げる・炒める」より「蒸す」「煮る」料理を増やしてみましょう。

ビタミンA



ビタミンD



葉酸



ビタミンC



②食事：糖質の摂取

1.主食の種類を見直す

白米を玄米や雑穀米に変更してみましょう。全粒粉パンやライ麦パンを選択しましょう。

2.間食を工夫する

甘いお菓子をナッツや高カカオチョコレート（70%以上）に置き換えてみましょう。

3.飲み物の糖質を減らす

ジュースを無糖のお茶や水に、カフェラテを無糖ラテに切り替えてみましょう。

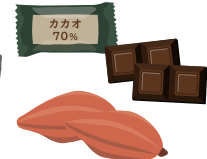
4.食べ方を工夫する

糖質の吸収を穏やかにするために、野菜から食べることを意識してみましょう。

玄米、雑穀米



高カカオチョコレート



③食事：発酵食品の摂取

1.朝食に発酵食品をプラスする

毎朝のごはんに、バナナやイチゴなどのフルーツを加えたヨーグルトを食べたり、ごはんには味噌汁と納豆を食べる等、毎日継続して食べるようにしましょう。

2.調味料として味噌や甘酒を活用する

コクを足したいときに塩ではなく味噌を活用したり、砂糖の代わりに、オリゴ糖やはちみつ、甘酒などで代用しましょう。

3.発酵調味料を選ぶ

醤油、味噌、酢、みりんなどの発酵調味料はシンプルな原材料で作られているものを選びましょう。

4.腸内細菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維を摂取する

オリゴ糖を多く含む大豆やたまねぎ、食物繊維を多く含むキノコ類や海藻を意識して食べるようにしましょう。

5.腸内環境を良くするサプリメントを摂取する

腸内環境を良くする乳酸菌を含むサプリメントを補助的に摂取することも選択肢のひとつです。

・乳酸菌・ビフィズス菌などを含む食品



・オリゴ糖を含む食品



・食物繊維を含む食品



④お酒の摂取習慣

1.飲まない日を設定する

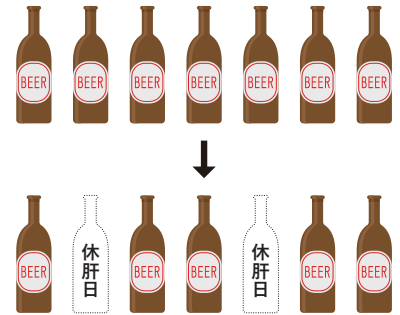
毎日飲む方は週に2～3日の「ノンアルコールデー」を決めて実践しましょう。週に2～3日飲む方は、「飲むのはお祝いの時だけにする」など、飲む習慣を変化させましょう。

2.代替飲料を活用する

ノンアルコールビールやノンアルコールカクテルなどを活用しましょう。

3.飲む量を減らす

小さなグラスで飲む、1杯だけに抑えるなど量を調整しましょう。



⑤精神的ストレス

1.深呼吸やリラクゼーションの習慣を持つ

朝起きたときや寝る前、ストレスを感じたときに、深呼吸(4秒吸って8秒吐く)を10回行ったり、ヨガやストレッチをするなどの習慣を持ちましょう。

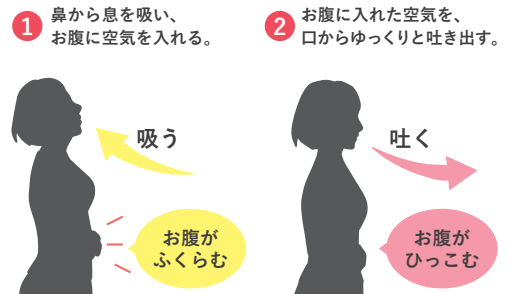
2.運動を日常生活に取り入れる

起床時や寝る前のストレッチを日課にしましょう。

3.自然と触れ合う

週末に公園や自然豊かな場所を散歩するなど、お出かけをしましょう。

腹式呼吸のやり方！



⑥喫煙習慣

1.禁煙外来や補助アイテムを活用する

自治体や企業によっては、禁煙外来補助などもありますのでうまく活用して禁煙にチャレンジしてみましょう。

2.禁煙宣言をする

今ここで、いつから禁煙をするのか決めて、周りの人に宣言しましょう。

禁煙宣言書

私、〇〇〇〇は●月●日より、
タバコをやめます。

理由は、

禁煙したい動機を
書きましょう。

禁煙が成功したら、

禁煙が成功した後のご褒美
などを書きましょう。

⑦デリケートゾーン衛生状況

1.適切な洗浄方法を守る

外陰部のみを弱酸性の洗浄剤で優しく洗いましょう。膣内は自浄作用があるため洗わないで良いと言われています。

2.生理中の衛生状態を保つ

ナプキンやタンポンを4～6時間ごとに交換するなど、清潔に保つように心がけましょう。

3.異常を感じた場合は、婦人科受診を検討する

おりものの量が増えたり、色が灰色になったり、匂いが臭くなるなど、異常を感じた場合は産婦人科を受診しましょう。

