



San-tidur ニュースレター

2021年2月

いつもありがとうございます。インザブルームの沈ユミです。

「明けない夜はない」

この1年、新型コロナウイルスに弊社も翻弄されておりますが、必ずコロナが終息する日はやってきます。1日でも早くこの夜が明けることを待ち望みながら、この状況下で今できることを社員一丸となり一生懸命行うのみです。前を向いて頑張ってます。

さて、今回は免疫力と関係がある「腸」について綴ります。

「腸活」という言葉を耳にされたことがあると思いますが、腸活とは「腸内環境を整える活動」のことを言います。では、何を基準に腸内環境が整っていると言うのか？と問いますと、悪玉菌より善玉菌が多い「腸内フローラ」があることです。

腸内フローラとは、500~1,000種 1,00兆個以上の多種多様な腸内細菌が、小腸から大腸にかけて種類ごとにかたまっている状態をいいます。

理想的な腸内フローラは、腸内細菌の比率が、善玉菌：日和見菌：悪玉菌=2：7：1とされています。日和見菌は、良い働きも悪い働きもする菌種です。善玉菌が優勢だと良い働きをしますが、悪玉菌が優勢になると悪さをします。悪玉菌の増殖を抑え、善玉菌の数を増やして日和見菌を善玉菌の味方につけることが腸内環境を整える鍵となります。

ちなみに、悪玉菌が増殖すると、肌荒れ、免疫力低下、代謝が落ちて太りやすくなる、鬱な気分、キレやすくなる、便秘、生活習慣病を発症させる原因にもなります。悪玉菌は美容と健康の大敵ですね。

植物繊維には悪玉菌を減らす働きがあります。また腸内で分解されると善玉菌のエサにもなります。

Tokyo Sumicoには桐炭と機能性ヤシ殻活性炭が入っており、植物繊維が豊富です。

皆さまの腸活にお役に立てれば嬉しく思います。

他にも、腸には病原菌から身体を守る免疫細胞の約70%が存在しており、免疫力を高める機能があります。また、腸と脳とは多数の神経細胞でつながり、お互いに影響を与え合う「腸脳相関」の関係にあります。つまり、腸が好調ですと、心と身体全体に良い影響を与え、逆に調子が悪いときは、心と身体全体に悪影響を及ぼしてしまいます。

皆さま、元気な腸をキープして、心身ともに毎日元気にお過ごしください。