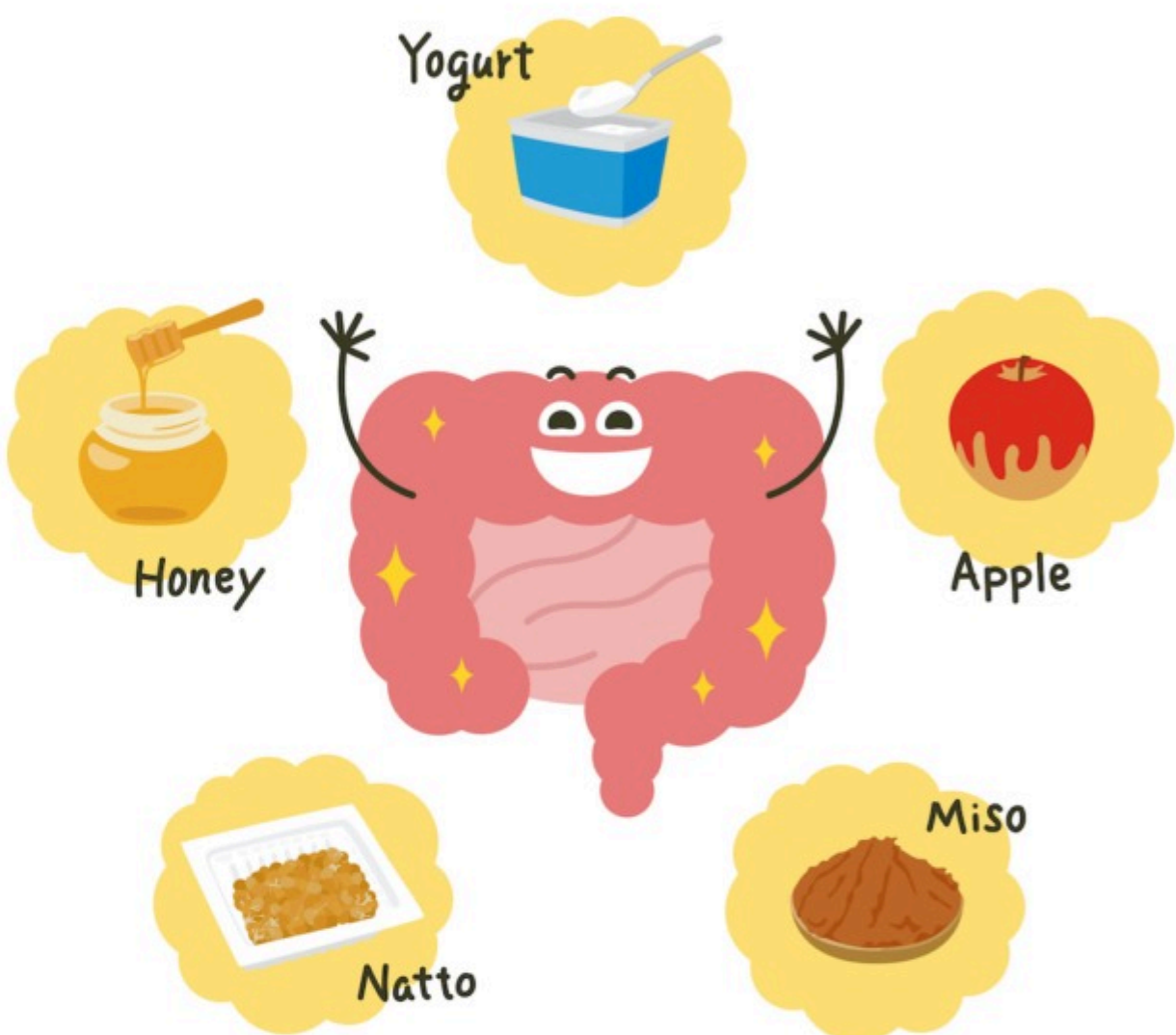
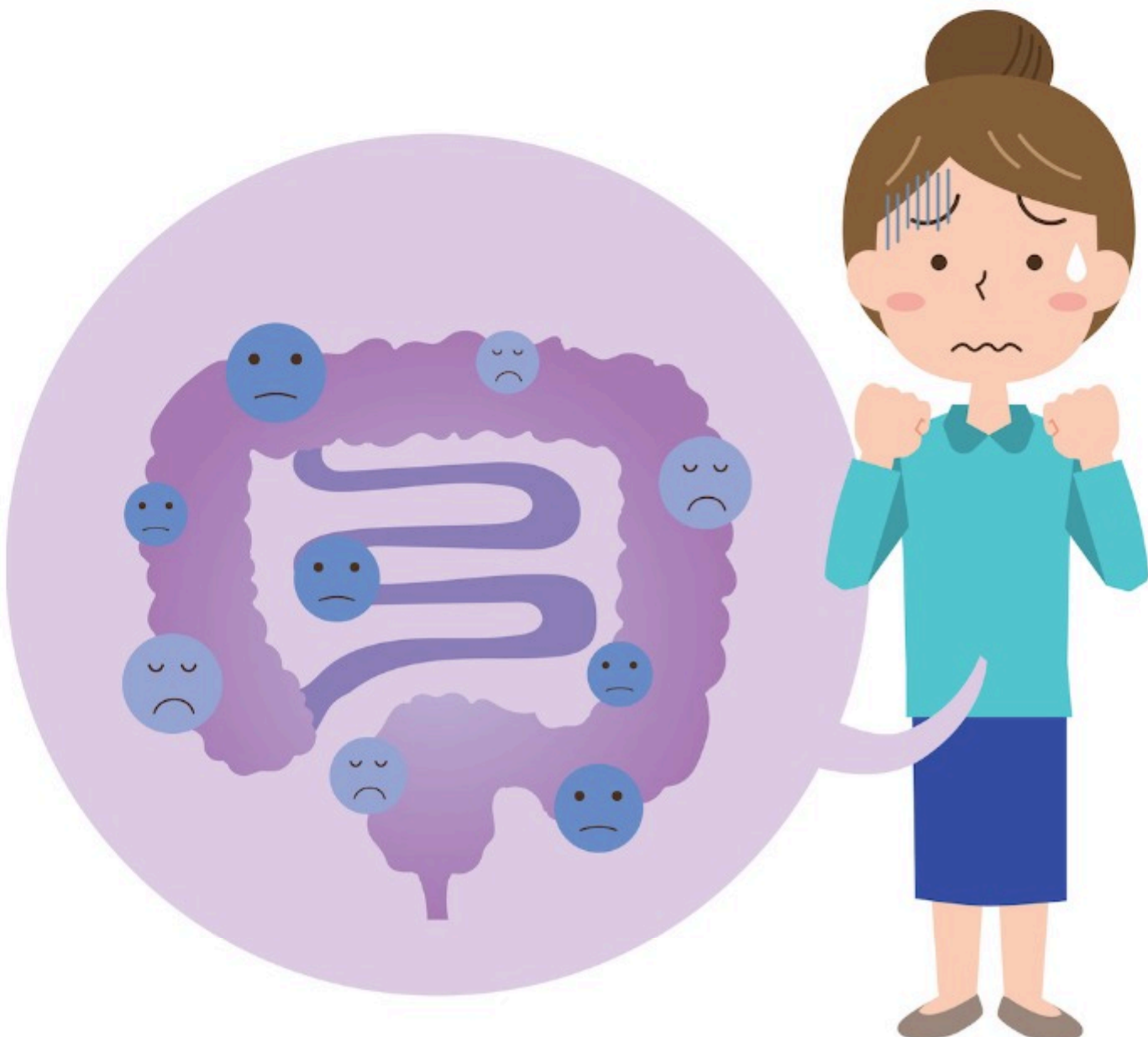




春を迎え、季節の変わり目で体調不調が続いたと思ったら、そろそろ梅雨。これから迎える6月は1年の中でも気圧が低く、自律神経が乱れやすい。そして、便秘になりやすいそうです。そこで今回は、一般社団法人グルテンフリーライフ協会のフォーブス弥生さんに腸環境を改善する「菌活（きんかつ）」について教えていただきました！

監修 **フォーブス 弥生**

便秘改善に菌活がおすすめ。善玉菌が豊富に含まれる食生活の見直し



本州では梅雨の走りでしょうか、ぐずついたお天気の日が続いておりますね。これからの梅雨の時期、季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。6月は1年の中で最も気圧が低く、自律神経が乱れやすくなると言われています。そのため、この梅雨の時期に起こりやすいとされるのが便秘です。

厚生労働省の国民生活基礎調査によると、日本人の約3分の1が便秘に悩んでいるそう。女性は、筋肉量・骨盤の形・黄体ホルモンの影響などにより、便秘になりやすい要素が男性より多いようです。また、高齢になると、腸の動きの衰えや、食事量の減少、腸内細菌の変化などにより便秘になりやすくなります。

そこで今回は「菌活（きんかつ）」についてです。菌活とは、食事から体によい働きをする菌（善玉菌）をとり入れて、腸環境を改善する習慣のことです。菌（善玉菌）として、よく耳にするのは乳酸菌、ビフィズス菌や納豆菌などでしょう。



乳酸菌、ビフィズス菌といえば、代表的な食品はヨーグルトです。さまざまな種類のヨーグルトが各社から発売されていますが、近年では牛乳以外にも植物由来（プラントベース）ミルクで作られたヨーグルトも注目されています。

植物性ミルクとは、豆乳やオーツミルク、アーモンドミルク、ココナッツミルクなど植物由来の原料で作られたものです。わが家ではヨーグルトメーカーを使って、自家製ヨーグルトを作っています。市販のヨーグルトを買うよりも価格が手ごろで、自宅簡単に自分好みのヨーグルトが作れるのでおすすめです。乳酸菌、ビフィズス菌は種類によって、特徴や効果が異なるため、自分にあったヨーグルトを選ぶとよいでしょう。

納豆は、栄養豊富な大豆を原料とした日本伝統の発酵食品です。乳酸菌と同様に納豆菌も非常に多く種類があり、まだ発見されていない納豆菌も多くにあると言われています。

納豆菌は乾燥や熱に対して強い性質があります。100度で加熱しても、マイナス100度に冷凍しても、納豆菌は死滅することがないそうです。また、酸やアルカリにも強いため、胃酸にも耐性を持ち、死滅することなく胃を通過し、腸まで到達することができます。納豆菌が生み出す酵素や栄養素は、血液をサラサラにしたり、骨折の予防、更年期障害の改善、血糖値の上昇を抑える血圧を下げる作用や腸内環境を改善するなどといった、すぐれた働きをもつことがわかっています。納豆は調理も不要で、手軽に食べられるので、毎日の食事に積極的にとり入れたいですね。

また最近では、植物性乳酸菌が豊富な「ぬか漬け」も注目されていますね。少しハードルが高そうなぬか漬けですが、「発酵ぬかどこ」は各社から発売されています。発酵ぬかどことは、毎日のかき混ぜがいらないぬかどこです。雑菌の繁殖を抑える高い乳酸菌であらかじめ発酵させているため、そのまま野菜を漬けられます。チャックつきの袋で販売されているので、きゅうりやナス、にんじんなどの野菜を漬けて、冷蔵庫で保管するだけで初心者でも簡単にできます。ぬかどこには、たんばく質や食物繊維、ビタミン、ミネラルなどが豊富に含まれています。わが家では各種野菜に加えて、モッツアレラチーズやゆで卵なども「発酵ぬかどこ」で、自家製ぬか漬けを楽しんでいます。

季節の変わり目で体調がくずれやすい梅雨の時期だからこそ、腸内環境を整える「菌活」ぜひ始めてみませんか。

連載・関連記事

- > 増えた体重のリセットに！ パーソナル栄養士が伝授！ 初心者でも手軽にできる「16時間断食」の安全な実践法
- > -6kgのダイエットに成功！ 体型・体重をリバウンドしないために続けていること



フォーブス 弥生

一般社団法人グルテンフリーライフ協会代表理事。身内のグルテン過敏症をきっかけにグルテンフリーの探求と実践の道へ。長年にわたり培った知恵とノウハウをグルテンフリーの普及活動に生かすべく、2013年12月一般社団法人グルテンフリーライフ協会を設立。著書に、自身の経験と実践レシピをまとめた『2週間、小麦をやめてみませんか？』（三五館）。