



## 冬の腸活 を楽しむ

## 発酵生食物繊維 の上手な取り方



寒い季節が訪れると、体調不良や消化トラブルが増えることがあります。そんな時期に、腸内環境を整えて健康を維持するために、発酵生食物繊維を上手に摂ることが大切です。この記事では、冬の腸活にフォーカスし、発酵食品の効果的な取り方についてご紹介します。

### 発酵食品とは？



発酵食品は、微生物の働きによって食品内の成分が変化し、**腸内環境を改善する助けになる食品**のことです。これらの食品は、善玉菌の増殖を促し、消化を助け、免疫システムをサポートします。冬の寒さや乾燥により、腸の健康が脅かされることがあるため、発酵食品は特に重要です。

### 冬の腸活に適した発酵食品



**1. ヨーグルト**：プロバイオティクスを含むヨーグルトは、腸内の善玉菌を増加させ、免疫システムをサポートします。ヨーグルトは冷蔵庫に常備しておき、朝食や軽食として摂ることをおすすめします。

**2. キムチ**：韓国の伝統的な発酵野菜料理であるキムチは、食事に風味を加えつつ、腸内の善玉菌を活性化させます。サラダや炒め物にトッピングして楽しむことができます。

**3. 納豆**：日本の納豆は大豆の発酵食品であり、腸内の健康をサポートします。朝食にご飯と一緒に食べるのが一般的です。

**4. ケフィア**：プロバイオティクスが豊富なケフィアは、ヨーグルトと同様に腸内の善玉菌を増加させ、免疫システムを向上させます。スムージーやドリンクとして利用することができます。

**5. 醤油麹**：醤油麹は大豆と米麹を発酵させた日本の調味料で、お料理に風味を加えつつ腸内環境を改善します。

### 発酵食品の効果的な取り方

**1. バリエーション豊かに摂る**：異なる種類の発酵食品を食事に取り入れることで、様々な栄養素を摂取できます。これにより、腸内の多様性が向上し、健康な腸内環境をサポートします。

**2. 自家製発酵食品を試す**：自分でヨーグルト、キムチ、納豆などを作ることで、添加物を避け、新鮮な発酵食品を楽しむことができます。

**3. 毎日続ける**：発酵食品を毎日摂ることが腸内環境を改善する鍵です。ルーチンに取り入れ、長期的な効果を楽しみましょう。

**4. 食物繊維と組み合わせる**：発酵食品と一緒に食物繊維を摂ることで、腸内環境の改善効果が強化されます。野菜、果物、全粒穀物などをバランスよく食事を含めましょう。

**5. 注意事項**：発酵食品には塩分や糖分が含まれることがあるため、摂取量に気を付けましょう。また、アレルギーに気を付け、適切な保存方法を守りましょう。



冬の腸活を成功させるために、発酵食品を工夫して食事に取り入れてみてください。健康な腸内環境は免疫力向上につながり、冷たい季節に体調を維持するのに役立ちます。



## 編集後記

こんにちは。

あきもと鍼灸整骨院の秋本大輔です。

暑かった日々も終わり、少しずつ肌寒い日が増えてきました。

体調を崩しやすくなる時期で、乾燥も気になってきましたね。

毎年冬が近づくとノドが乾燥して風邪をひいてしまう、という方はしっかり保湿をしてノドの乾燥を予防しましょう。

加湿器だけでなく、濡れたタオルを寝室などに1枚つるしておくだけでも加湿効果がありますよ。

睡眠、食事、運動、水分補給に気をつけて、健康に気をつけていきましょう！



## 診療日

| 診療時間       | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日  |
|------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 9:00-19:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休診 |

完全予約制 / 祝日は休診となります

## アクセスマップ



発行元

あきもと鍼灸整骨院



はり



きゅう



整骨

TEL.092-559-1400

ホームページ

〒815-0036 福岡市南区筑紫丘 1-23-18-102

西鉄大橋駅から徒歩3分

診療時間 9:00 ~ 19:30

定休日 日曜・祝日

