

# 疲れは腸内環境が原因？

飲み会や外食の機会が増えやすい年末年始、食べ過ぎ飲み過ぎが続くと腸に負担がかかり、疲れて機能が低下します。腸が疲れると「食べ物を消化・吸収する力」「水分を回収する力」「便を体外に排出する力」の3つの機能が低下します。腸の状態は外から見ることはできませんが、便秘や下痢、臭いおならがよく出る状態は「腸疲労」のサインです。臭いおならや便秘は、食べ物を消化・吸収する力が低下した結果、腸内環境が乱れ、悪玉菌が優位になることで発生します。便秘や下痢は食べたものによっても左右され甘い物の食べ過ぎは便秘に、アルコールのとり過ぎは下痢になりやすいといわれています。腸はストレスの影響を受けやすいので、仕事で気を使う飲み会が続く場合は、腸疲労はさらに加速してしまいます。回復のための睡眠をきちんと確保することが大切です。

# 腸のお疲れ度チェック

- 野菜や果物をあまり食べない
- 外食が多い
- 甘いものをよく食べる
- お酒を飲む機会が多い
- 水分をあまりとらない
- 運動不足気味
- 睡眠時間が6時間以下 など



当てはまる項目が多いほど、疲れている可能性があります。

# 腸を休めよう

## プチ断食で腸を休めよう

胃腸の動きすぎは自律神経のバランスを崩し、腸内環境悪化の原因にも。腸疲労を自覚したら、半日～1日、食事を摂らずに胃腸を休める「プチ断食」でデトックスするのもおすすめです。

## お茶やお湯、白湯などで腸をゆるめよう

腸の中の水分が少なくなると食物のカスなどが乾きやすく、腸の働きが低下。また、体内の水分は消化液として毎日大量に使われるので、腸疲労回復のためには水分補給が大切です。

## 食物繊維をバランスよく

食物繊維は腸を掃除する働きがあり、便秘気味の人は特に意識して摂りましょう。スポンジのように水分をためこむ「不溶性食物繊維」と、ゴミをからめとる「水溶性食物繊維」の2種類があり、それらを2対1のバランスで摂ることが大切です。