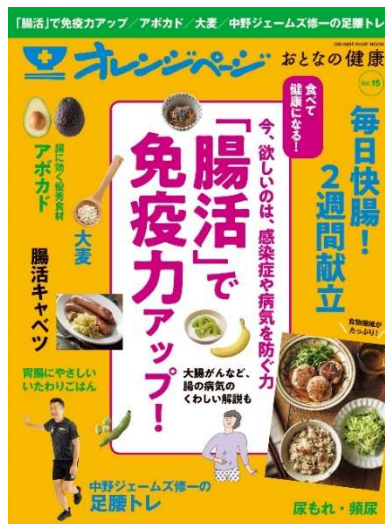


～感染症や病気を寄せつけない！～ 免疫力がアップする「腸活」を大特集 『オレンジページ おとなの健康 Vol.15』

健康と食に関する刊行物を多数出版してきた株式会社オレンジページ(東京都港区)が発行する、おとな世代の健康情報誌『オレンジページ おとなの健康』。最新号 Vol.15 が4月16日(木)に発売になりました。「食べて健康になる」を目指す『おとなの健康』、今号は、免疫力がアップする「腸活」を総力特集。食習慣をはじめ、腸を元気にする方法を多数紹介しています。



50代以降から、腸の老化が進み、免疫力が低下します！

腸の老化により腸管機能が低下すると、食が細くなって十分な栄養や水分を得られず、善玉菌が若い頃より激減します。加えて、腹筋が弱まり腹圧をかけにくくなることで、便秘にもなりやすく、腸内環境は悪化。その結果、免疫力が低下してしまいます。本号では、食習慣・生活習慣や食事の改善による「腸活」で、免疫機能の中心である腸を元気にし、ウィルスや病原菌に負けない体づくりを提案しています。「腸の状態が全身の健康や老化を左右するといっても過言ではありません。自分でコントロールできるのは、腸によいものを食べることと、きちんと排泄すること。腸を元気にする習慣を続けましょう」(松生医師)

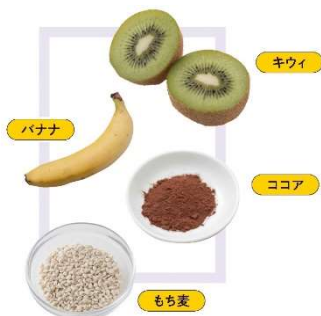
特集「腸活で免疫力アップ！」監修:松生恒夫(まついけ・つねお)1955年生まれ。医学博士。松生クリニック院長。

～『おとなの健康 Vol.15』注目トピックス～

- 「腸活」で免疫力アップ！ ■腸を元気にする食事 ■食物繊維が7.0g以上とれる腸活2週間献立
- 大麦で腸活 ■腸に効く優秀食材！ アボカド ■乳酸菌たっぷりの腸活キャベツ ほか、「腸活」を多数収録！

～「腸活」のコツ 〈食習慣編〉～

〈食物繊維を積極的にとる〉



食物繊維は大腸最大のエネルギー源。野菜、果物、穀類などに多く、1日女性18g以上、男性21g以上の摂取が推奨されています。

〈発酵食品で腸内環境を改善！〉



植物性乳酸菌は、生きたまま大腸まで到達。一方、動物性乳酸菌は、腸内細菌のエサになります。どちらもバランスよくとって。

〈オリーブオイルを毎日大さじ1程度とる〉



豊富に含まれるオレイン酸が、腸をサポート！葉緑素、ビタミンEなど抗酸化物質も多く、腸管のすべりをよくし、便秘解消効果も。

〈3食規則正しく食べて腸のリズムを整える〉



腸が最も動く「大蠕動」が起こるのは、朝食後。排便リズムをつくり、腸の健康のためには、朝食が不可欠です。

～「腸活」のコツ 〈生活習慣編〉～

〈腸を温める〉



ぬるめのお風呂(38～41℃)にゆっくりつかる半身浴は、手軽な冷え取り法。冷えによる消化吸収の不調などを改善できます。

〈快便力をつける〉



運動で「いきむ」力をつけて、大腸がんのリスク因子となる便秘を解消！お腹に力が入った状態をキープする〈10秒腹筋〉も◎。

『オレンジページ おとなの健康 Vol.15』

4月16日(木)発売 本体1,000円(税別) <https://www.orangepage.net/books/1397>
A4変型判、アジロ綴じ、総ページ148ページ

※新連載【一生「動ける体」を手に入れる 中野ジェームズ修一の足腰トレ】もスタート！

〈このリリースに関するお問い合わせ先〉
〒105-0004 東京都港区新橋4-11-1 株式会社オレンジページ広報室 千葉、遠藤
press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434