

腸内環境を整えて腸の健康を保つ

● 善玉菌を増やし、悪玉菌を減らす

フワフワめまいを改善するには、自律神経のバランスを整えることが大事。そのためには、腸内環境を整えて腸を元気にすることが肝要です。

腸が健康であれば、「幸せホルモン」といわれるセロトニンの産生が活発になり、それが交感神経と副交感神経のバランスを整えてくれます。

腸を健康に保つための方法はいくつもありますが、何より大切なのが食生活です。毎日、どんな食べものを食べるかで腸内環境は決まるのです。自律神経を正常に働かせる理想的な腸内環境は、善玉菌が2割、悪玉菌が1割、日和見菌が7割。このバラ

ンスを保つことが大切であることはPART1で説明したとおりですが、そのために重要なのが日々の食生活です。善玉菌を増やし、悪玉菌を減らし、日和見菌が善玉菌に加勢する食べものを摂るように心がけ、腸内環境を整えましょう。腸内環境を整える食事のポイントは、次のとおりです。

- ①発酵食品を食べる
- ②食物繊維をたっぷり摂る
- ③意識してビタミン・ミネラルを摂る
- ④食品添加物の入ったものや加工食品をなるべく摂らない

なお、食事の回数は、腸への刺激を考えると1日3回が理想です。糖質の摂りすぎやカロリー過多にならないよう、「腹七分目」を心がけることも大切です。

まとめ

毎日、どんなものを食べるかで腸内環境は決まる