

# 腸内環境が人生を変える！その理由とは！

【そのイライラ・くよくよの原因は腸にあり！】

腸は感情を作る脳内ホルモンの精製工場！

セロトニンという言葉聞いたことはありますか？

セロトニンは幸せホルモンと言われる脳内ホルモンです。

そのセロトニンは脳と腸で作られています。

感情をコントロールする脳内ホルモンだから、脳で作られているんだらうなと思うかもしれませんが。

しかし

脳・・・10%

腸・・・90%



と、腸で作られる量の方が多いのです。

ゆえに、腸内環境が悪化していると、心が不安定になりやすいんですね。

さらに、セロトニンだけでなく、やる気を起こさせるドーパミンというホルモンも50%は腸で作られていると言われてています。

イライラだけでなく、無気力・くよくよとしてしまうことなど、腸内環境が大切な役割を果たしているのは、いうまでもありませんね。

腸から脳へとたくさんの神経はつながっています。

腸内環境が整うことで、自然と笑顔が増えていく！

そう実感せずにはいられないのです。

## 【元気な身体を作っている！】

### ・免疫細胞の70%が腸にある

腸内には5000種類以上もの菌が存在していると言われえています。

免疫力を高め、感染症から身を守ってくれる役割を果たしているのです。

お通じは健康にも大切です！

### 【その他の役割】

### ・肌荒れ・吹き出物



血液にのって栄養や酸素が細胞にいきわたります。

便秘が続くと本来外に出されるはずの菌が体内に残り、身体を循環するため、肌荒れの原因に。

小学生のころから吹き出物に悩まされていた理由も腸内にあったのだと思います。

## 【その他の役割】

・肩こり、腰痛、冷え、むくみ、生理不順  
便秘で血行が悪くなり、疲労物質がたまるために起こります。

私も、肩こり・冷え・むくみがありました。  
そして、ぎっくり腰も2回ほど経験しております。

### ・だるさ、疲労感

お腹のハリや上記血行不良で、体調が悪くなり、ごろごろと過ごすことが多くなります。

そのため、腸の躍動運動がおこりにくくなり、さらに便秘へとつながります。

### ・腹痛、お腹のハリ、食欲低下

便秘になると、胃腸の働きが悪くなり、消化活動もしにくくなります。

まさに私が抱えていた心と身体の不調の原因  
がお通じにあったと言わざるをえないのです。

まさに腸内環境が人生を変える！

そうは思いませんか？

私自身腸内環境が変わったおかげで、幸せだ  
なあと感じられるようになったのです！

では次に、お菓子断ちも美腸もかなえられ  
る！

食物繊維についてお話をします！

※参考資料：大正製薬のHPなど

# 食物繊維の徹底ガイド



## お菓子断ち効果

①食欲をコントロールして、食べ過ぎを防ぐ！

食物繊維が豊富な食材は噛み応えがあります。

噛み応えがたっぷり！たくさん噛めば噛むほど、満福中枢が働き少量で満足感が得られる！

②糖の吸収を穏やかにする！

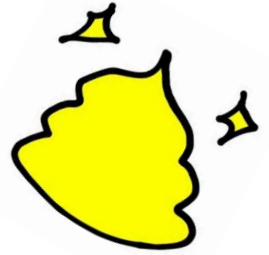
血糖値の上昇を穏やかにするため、心の状態が安定し、ストレスによるお菓子の食べすぎを防ぐ！



# 食物繊維の徹底ガイド



## 美腸効果



### ①お通じ快腸

食物繊維は消化されずに排泄される。とくに不溶性食物繊維は水分を吸収するため、便を量増しして、排泄をスムーズにする！

### ②腸内細菌善玉菌を増やす。

善玉菌が増えていくとお通じの排泄がスムーズになるほか、理想のお通じへと導く。

食物繊維ってすごいパワーですね！

では、次にどんな食材をどう食べていくかを見ていきましょう！



# 食物繊維の徹底ガイド

## 積極的に摂りたい水溶性食物繊維

食物繊維には水溶性と不溶性があります！

不溶性はほとんどの野菜に含まれているのに対し、水溶性は限られた食物にしか含まれていないため、積極的に食べたいのは水溶性食物繊維



### 水溶性食物繊維

粘り気で食べ物を包み、消化吸収を穏やかにしてくれます。また糖質の吸収を抑える効果や、腸内の善玉菌が働きやすくなります！



# 食物繊維の徹底ガイド

## 水溶性食物繊維が 多く含まれている食べ物

大麦(押し麦)

納豆

ごぼう

ナメコ

玄米

ミカン

リンゴ



フルーツ、キノコ、海藻類に多く含まれているため、積極的に摂っていきましょう！

# 食物繊維の徹底ガイド

## 食物繊維を効果的に 食べる3つのポイント

### ①ベジファースト！

食事は一番初めに、野菜から食べましょう。食物繊維を食べることで、腸内に壁を作り、糖の吸収緩やかにします。

### ②朝こそ、食物繊維！

朝に食物繊維をしっかり取ることで、昼・夜の食事の血糖値も穏やかになる！

### ③ご飯を食べよう！

ご飯のような穀類には食物繊維が多く含まれている！便の材料にもなるため、ご飯は太るからと抜かずに、しっかり食べましょう！ご飯を食べることで、食後のお菓子が防げますよ！

## 免責事項

この「食物繊維徹底ガイド」は、ママ食funセラピーのメソッドを実践したママ、そして私が実践した経験をもとにお届けしております。その結果には個人差があります。なので、「美腸の作り方」を実践していただいた結果に一切の責任を持ちません。ご自身の責任で実践していただけますようお願いいたします。

## 著作権

2018年12月

著者：ダイ奈（大道 奈緒子）

発行所：ママ食funセラピー

HP : <https://aroshoku.com/>

連絡先 : [mamashokufun@gmail.com](mailto:mamashokufun@gmail.com)

本教材の内容は著作権、知的財産権によって保護されています。教材に含まれる内容を一部でも許可なく、転売・転載・配布するなど一般に提供することを禁止いたします。引用・転載・教育をご希望の場合は別途お手続きが必要となります。

ご了承ください。