人生 100 年時代を生きる（1）

「腸内環境」を整える方法

医学が進歩するにつれて「腸の働き」は、
食べ物の消化、吸収、排せつ だけでなく
生活習慣病、癌(がん)、免疫力の調整 を
行うなど、 全身の健康に関与している
「臓器」である事が、わかってきました。
それに伴い「腸内環境」を整えて「腸」
の働きを、正常に戻すことが大切です。

適度な睡眠

不規則な生活は「悪玉菌」を増加させる原因となる為、夜更かしなどを避け、規則正しい時間に眠ることや十分な睡眠時間をとる事です。
リラックスして眠ると「副交感神経」が優位になり「腸」は活発に活動し、寝ている間に、「便」を「直腸」まで運んでくれます。
朝食後に排便する習慣がつくようになります。

帝京平成大学教授　松井 輝明 氏「著書」より