

心と身体が喜ぶ 歩く健康法



長尾クリニック院長
医療法人社団裕和会理事長

長尾 和宏



第24回 腸活は歩行習慣が土台

2年以上続いているコロナ禍によって市民の健康状態に様々な変化が起きています。長期間、過度に外出を自粛している人は身体と精神のフレイル（虚弱）が目立ってきます。歩行頻度の減少は心肺機能や認知機能などの低下を招くからです。また、うつや不眠、アルコール依存症が増えています。さらに、帯状疱疹の増加など免疫能の低下も指摘されています。ワクチンに頼らずに免疫能を高める方法として、「歩行習慣」が最も身近で誰でも実行できる方法だと思います。

近年、「腸活」がブームになっています。「免疫は腸の健康から」といわれ、乳酸菌製剤などの健康食品が宣伝されています。たしかに「善玉菌」を増やすため、バランスの良い食事にサプリメントを加えることは良いことだと思います。腸の健康状態は自分の便を見ればすぐに分かります。形のない便や細切れの便は「悪玉菌」の割合の増加を意味します。良い便とは、太くて長く重い便です。そんな便をしている日本人

は年々減少しているといわれています。

「腸活」という視点からは欧米型の食事を続けることは望ましくありません。やはり、年をとるほどに昔ながらの「和食」に戻す方が良いです。腸内細菌叢（腸内フローラ）の観点から、和食はとても優れています。特に野菜や魚や大豆食品に加えて、いわゆるネバネバ食品を摂ることが勧められますがそのとおりだと思います。時々、自分の食事の「クセ」を見直すことが大切です。知らず知らずのうちに好きなものだけに偏った食事をしている人が大半です。で、病気の原因の多くは、食生活の「偏ったクセ」にあることを再認識しましょう。免疫能の向上のために重要となる「腸活」は、食事内容の見直しだけではありません。「歩行」が土台になります。歩行により腸の蠕動が促進され便秘が解消します。また幸せホルモンであるセロトニンが分泌されて、食事内容の吟味に余裕が出てきます。

納税月報

2022.July
No.895

7

納税協会ニュース

インボイス制度・補助金制度に関する説明会動画を公開!

令和4年度 源泉所得税関係の税制改正事項等について

物価高騰の緊急対策について

安全運転管理者のアルコールチェック義務化のポイント

e-Tax利用推進運動実施中!
申告・届出・納税もパソコンで