

## 免疫力を高める腸内環境の整え方

- ① 腸内環境を悪くする食生活
- ② 腸内環境を整える3つのステップ
- ③ 腸内環境を整えるサプリメント、食品

この3つについてご説明します。

### ① 腸内環境を悪くする食生活

人の免疫機能の70%は腸内に存在していると言われています。

「腸内環境が悪い」=腸内の「善玉菌」より「悪玉菌」多い、腸が炎症を起こしているという事です。

「悪玉菌」が多いと免疫力が低下します。以下の食品を摂取すると悪玉菌が増加します。

【悪玉菌を増やす食品】

- (1) グルテン（小麦のたんぱく質）⇒腸内の炎症を起こします。
- (2) カゼイン（牛乳に含まれるたんぱく質）⇒腸内の炎症を起こします。
- (3) 砂糖⇒悪玉菌の餌になり、悪玉菌を増やします
- (4) アルコール⇒悲報！！これも悪玉菌を増やします。
- (5) 人工甘味料⇒清涼飲料水などに多く含まれます
- (6) 添加物

これら6つの食品を可能な限り減らす事が重要になります。

いくら良い食品、サプリメントを摂取していても上記の食品を多く摂っていると腸内環境は中々よくなりません。

何でも良い食品を摂取する「足し算」だけでなく、悪い食品を摂らない「引き算」を意識する事が大切です。

### ② 腸内環境を整える3つのステップ

#### (1) 消化、吸収能力の向上

⇒消化能力が下がると適切に栄養素が吸収出来ません。この場合、腸の負担が多くなり、腸粘膜がもろくなります。これにより免疫力低下やアレルギー症状が出やすくなります。

#### (2) 善玉菌の補充

⇒乳酸菌、ビフィズス菌を補充し腸内細菌のバランスを整えます。ただし、先に悪玉菌

をある程度除去しておかないと効果が低く免疫力向上に繋がらない場合があります。

### (3) 腸粘膜・善玉菌の再生

⇒腸内環境の悪化によってボロボロになった腸管の修復です。腸管に穴が開いていると栄養素が吸収されにくく免疫力低下に繋がります。この腸管を修復する為に有効なのが「Lグルタミン」というアミノ酸です。(味の素とかのうまみ成分のグルタミン酸ではありません。)

この前のステップで善玉菌を増やしたらそれに餌をあげて元気にしてあげなければいけません。その餌になるのが「**水溶性の食物繊維**」になります。果物。野菜などに含まれます。また、「オートミール」がお勧めです！

## ③ 腸内環境を整えるサプリメント、食品

・ 腸内の炎症を抑える ⇒ 「百草丸」

<https://www.amazon.co.jp/%E5%BE%A1%E5%B2%B3%E7%99%BE%E8%8D%89%E4%B8%B8/s?k=%E5%BE%A1%E5%B2%B3%E7%99%BE%E8%8D%89%E4%B8%B8>

・ 悪玉菌の除去⇒腸内カンジタ菌の除去「カンデックス」<https://jp.iherb.com/pr/pure-essence-candex-120-vegi-caps/3218>

・ 消化、吸収力のアップ⇒食品では大根、梅干し、レモン、また消化酵素のサプリメントもおススメです。①

[https://www.amazon.co.jp/s?k=%E6%B6%88%E5%8C%96%E9%85%B5%E7%B4%A0&\\_\\_mk\\_ja\\_JP=%E3%82%AB%E3%82%BF%E3%82%AB%E3%83%8A&ref=nb\\_sb\\_noss\\_1](https://www.amazon.co.jp/s?k=%E6%B6%88%E5%8C%96%E9%85%B5%E7%B4%A0&__mk_ja_JP=%E3%82%AB%E3%82%BF%E3%82%AB%E3%83%8A&ref=nb_sb_noss_1)

② <https://jp.iherb.com/pr/enzymedica-digest-basic-essential-enzyme-formula-180-capsules/52046>

・ 善玉菌の補充⇒乳酸菌、ビフィズス菌の補充、納豆、ぬか漬、キムチなどの発酵食品がおススメです。ヨーグルトはカゼインが含まれる為、ビフィズス菌補充の為、摂取するのであれば悪玉菌の除去がある程度されてからの方が良いです。また「プロバイオティクス」と呼ばれるサプリメントもおススメです。<https://jp.iherb.com/pr/Now-Foods-Probiotic-10-25-Billion-50-Veg-Capsules/21130>

・ 腸粘膜の修繕⇒「Lグルタミン」運動後や寝る前に摂取するのがおススメです。[https://www.amazon.co.jp/s?k=%E3%82%B0%E3%83%AB%E3%82%BF%E3%83%9F%E3%83%B3&rh=n%3A3457097051&\\_\\_mk\\_ja\\_JP=%E3%82%AB%E3%82%BF%E3%82%AB%E3%83%8A&ref=nb\\_sb\\_noss](https://www.amazon.co.jp/s?k=%E3%82%B0%E3%83%AB%E3%82%BF%E3%83%9F%E3%83%B3&rh=n%3A3457097051&__mk_ja_JP=%E3%82%AB%E3%82%BF%E3%82%AB%E3%83%8A&ref=nb_sb_noss)

・ 善玉菌のエサ⇒水溶性食物繊維（野菜、果物、海藻類）サプリメントであれば「イヌリン」  
<https://www.amazon.co.jp/%E3%83%98%E3%83%AB%E3%82%B7%E3%83%BC%>

[https://www.google.com/search?q=%E3%82%AB%E3%83%B3%E3%83%91%E3%83%8B%E3%83%BC-%E3%82%A4%E3%83%8C%E3%83%AA%E3%83%B3-%E6%B0%B4%E6%BA%B6%E6%80%A7%E9%A3%9F%E7%89%A9%E7%B9%8A%E7%B6%AD-%EF%BC%94%EF%BC%90%EF%BC%90%EF%BD%87%E3%80%90%E3%83%98%E3%83%AB%E3%82%B7%E3%83%BC%E3%82%AB%E3%83%B3%E3%83%91%E3%83%8B%E3%83%BC%E3%80%91/dp/B0047TFSJ8/ref=sr\\_1\\_4\\_sspa?\\_\\_mk=ja\\_JP=%E3%82%AB%E3%82%BF%E3%82%AB%E3%83%8A&dchild=1&keywords=%E3%82%A4%E3%83%8C%E3%83%AA%E3%83%B3&qid=1589167477&sr=8-4-spons&pssc=1&spLa=ZW5jcnlwdGVkUXVhbGlmaWVyPUEzQURCOVpPMEpCWk9XJmVuY3J5cHRlZElkPUEwNjI3ODM0M1czSFRGSFFGTVE3VCZlbnNyeXB0ZWRBZElkPUEwVmVkaXJlY3QmZG9Ob3RMb2dDbGljaz10cnVl](https://www.google.com/search?q=%E3%82%AB%E3%83%B3%E3%83%91%E3%83%8B%E3%83%BC-%E3%82%A4%E3%83%8C%E3%83%AA%E3%83%B3-%E6%B0%B4%E6%BA%B6%E6%80%A7%E9%A3%9F%E7%89%A9%E7%B9%8A%E7%B6%AD-%EF%BC%94%EF%BC%90%EF%BC%90%EF%BD%87%E3%80%90%E3%83%98%E3%83%AB%E3%82%B7%E3%83%BC%E3%82%AB%E3%83%B3%E3%83%91%E3%83%8B%E3%83%BC%E3%80%91/dp/B0047TFSJ8/ref=sr_1_4_sspa?__mk=ja_JP=%E3%82%AB%E3%82%BF%E3%82%AB%E3%83%8A&dchild=1&keywords=%E3%82%A4%E3%83%8C%E3%83%AA%E3%83%B3&qid=1589167477&sr=8-4-spons&pssc=1&spLa=ZW5jcnlwdGVkUXVhbGlmaWVyPUEzQURCOVpPMEpCWk9XJmVuY3J5cHRlZElkPUEwNjI3ODM0M1czSFRGSFFGTVE3VCZlbnNyeXB0ZWRBZElkPUEwVmVkaXJlY3QmZG9Ob3RMb2dDbGljaz10cnVl)

以上になります。

全部完璧に行くにはかなりハードルが高いですね…(-\_-;)

とりあえず少しでもご自分で出来るものをチョイスし取り入れて頂ければと思います。

(お酒をちょっと我慢するとか…((´▽`))ケケケ

何かご質問等あればいつでもご連絡ください。空手が教えるのは難しいですが、栄養や運動の事でしたら少しはお役に立てるかも知れません。

では、また、稽古でお会いできる日を楽しみにしております。

内野