

免疫とメンタルを支える春の腸活

整う春の体調管理



春は気温や気圧の変動が大きく、自律神経が乱れやすい季節です。そのため、「なんとなくだるい」「気分が落ち込みやすい」と感じるが増えます。実は、春特有の不調と腸内環境には深い関係があります。腸は免疫力やメンタルの安定に関わる重要な器官であり、腸内環境を整えることで、春の不調を予防するカギとなります。今月は科学的な根拠とともに、春に実践したい「腸活」のポイントをご紹介します。

季節の変わり目に要注意



春は寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期です。自律神経は腸のぜん動運動をコントロールしているため、そのバランスが崩れると便秘や下痢などの腸の不調が起こりやすくなります。

さらに、この時期に増える花粉症といったアレルギー症状も腸内環境と密接に関連しています。腸には体内の約70%の免疫細胞が存在し、腸内細菌が免疫の働きを調整しています。腸内の善玉菌が減ると免疫システムが過剰に反応し、アレルギー症状が悪化する可能性があります。

腸とメンタルの深い関係

腸は「第二の脳」とも呼ばれ、脳と腸は神経ネットワーク（腸脳相関）によってつながっています。特に、腸内細菌が作り出すセロトニンは「幸せホルモン」とも呼ばれ、精神の安定に重要な役割を果たします。

体内のセロトニンの約90%は腸で作られていると言われ、腸内環境が悪化すると、セロトニンの生成が減少し、ストレスを感じやすくなったり、気分の浮き沈みが激しくなったりします。

腸内環境の乱れがうつ症状や不安障害のリスクを高めることが示す研究もあります（2021年Nature Microbiology）。春に気持ちが落ち込みやすい人は、腸を整えることがメンタルケアにつながるかもしれません。



腸の不調が仕事の効率を下げる!?

腸内環境が乱れると、仕事のパフォーマンスにも影響を及ぼします。実際に、腸内環境を改善することで集中力が向上し、ストレス耐性が上がることが報告されています！



集中力の低下

腸内細菌のバランスが崩れると、脳への栄養供給が滞り、思考力が鈍くなる。



ストレス耐性の低下

セロトニン不足で気持ちの切り替えが難しくなる。



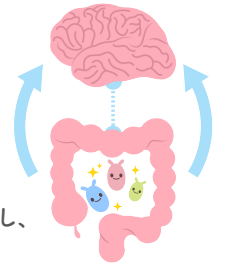
疲労感の増加

栄養の吸収が悪くなり、エネルギー不足を感じやすくなる。

腸と心身を整える短鎖脂肪酸

腸内細菌が食物繊維を発酵させることで作り出される短鎖脂肪酸は、免疫力やメンタルの安定をもたらします。

- 腸のバリア機能を強化し、炎症を抑える
- 腸の動きを活発化し、便秘を整える
- 血糖値の上昇を抑え、脂肪燃焼を促進するなどエネルギー代謝をサポート
- 腸内環境を整えセロトニンの分泌を促進し、メンタルを安定させる



短鎖脂肪酸を増やす春の食事ポイント



✓ 発酵食品を意識する

発酵食品（ヨーグルト、納豆、味噌、キムチ）には、乳酸菌やビフィズス菌が含まれており、腸内環境を改善する効果があります。特に、植物性乳酸菌は胃酸に強く生きてそのまま腸に届きやすいため、味噌やぬか漬けを積極的に摂るのがおすすめです。

✓ 食物繊維とオリゴ糖を摂る

食物繊維（ごぼう、豆類、海藻類、アボカドなど）は腸の掃除役となり、腸内細菌のエサにもなります。また、オリゴ糖（玉ねぎ、バナナ、大豆など）を摂ると善玉菌の働きをサポートします。

✓ 春の旬の食材を活用する

春キャベツ、菜の花、タケノコなどの春野菜には、食物繊維や抗酸化成分が豊富に含まれています。



腸の働きを高める生活習慣

① 朝の腸活習慣をつける

朝は腸のゴールデンタイム。コップ1杯の水を飲むと腸が刺激されてスムーズな排便につながります。



② 質の良い睡眠を確保する

腸内環境は睡眠の質と直結しています。就寝前のスマホ使用を控え、副交感神経を優位にすることで、腸の働きが整います。

③ 軽い運動で腸の動きを促す

ウォーキングやヨガなどの軽い運動は、腸のぜん動運動を促し、便秘解消に効果的です。



④ の字マッサージ

右下腹部から時計回りに「の」の字を描くようにお腹を優しくマッサージします。腸の動きが活性化され、便秘改善や腸内環境の向上、リラックス効果が期待できます。

