



残暑も注意したい夏バテ、予防のカギは“菌”にあり？ 今年は自律神経を整える“腸菌活”で夏バテ予防！

大事なものは“除菌”だけではない！ビオフェルミン製薬が善玉菌を増やす“腸菌活”を紹介

8月上旬頃は台風により涼しい日が続いておりましたが、8月下旬から再び“ダブル高気圧”により気温が一気に上昇し、しばらく厳しい残暑が続く見込みです。冷房が効いた涼しい室内と、暑い外気の急激な温度変化を繰り返すことで、体温調整などを司る自律神経が乱れやすくなります。自律神経が乱れることにより、睡眠障害や胃腸障害など「夏バテ」の症状につながるため、**厳重な注意が必要です。**9月は台風や豪雨の発生も増加し、気温や気圧が不安定になるため、さらに自律神経が乱れやすくなる可能性があります。すでに8月2日から8日までに熱中症により救急搬送された患者は7943人となっており、9月に差し掛かっても猛暑がまだまだ続く見込みである今年、例年以上に夏バテ対策が重要になりそうです。

そこで、おなかの健康や乳酸菌など腸内細菌について、100年以上研究しているビオフェルミン製薬株式会社（本社：神戸市、社長：久乗 俊道）が運営する「人生100年腸活プロジェクト」は、夏バテ予防として、脳や自律神経と密接に関係する腸を整えるため“菌を取り入れる”「腸菌活」をご紹介します。

■知っておきたい夏バテの恐ろしさ

主な夏バテの症状としては、身体のだるさ、食欲減退、下痢や軟便、便秘などの消化器不良、立ちくらみやめまい、むくみ、吐き気、発熱などがあげられます。夏バテはおもに、エアコンの使用により外気温との差が激しくなること、食欲減退によりたんぱく質やビタミン不足に陥ることなどにより、身体の機能を調整する自律神経が乱れ体温調整がうまくいなくなるなどが原因と考えられます。そのほか水分やミネラル不足も脱水などの原因となり、夏バテにつながります。

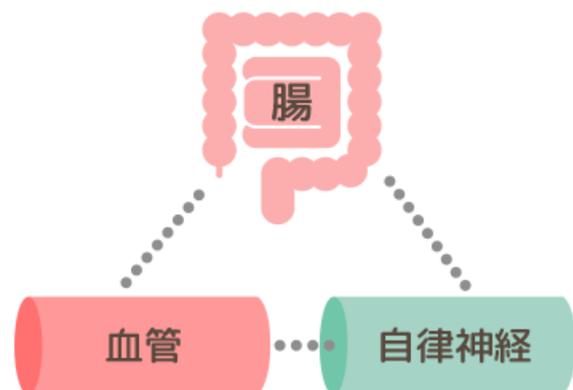
精神症状として、イライラしやすくなったり無気力状態になってしまうこともあります。自律神経が乱れ夏バテになると、免疫力も低下するので、かぜや感染症などにもかかりやすい他、うつ病などの精神疾患を患う要因となる可能性もあります。

屋内・屋外に関係なく、高温多湿等が原因で体温調整が出来なくなることに起因する熱中症は、夏バテが引き金となるケースもあり、最悪の場合死に至ることもあります。

■夏バテ対策に“腸菌活”とは？

コロナ禍で「除菌」が当たり前の生活となっています。除菌は、菌やウイルスを取り除き、その数を減らすことで感染症対策になります。一方で夏バテ対策には、脳や自律神経と密接に関係する腸を整えるため“菌を取り入れる”「腸菌活」がおすすめです。

「腸菌活」とは腸内フローラを整えるために、善玉菌を増やしていく活動のことです。腸内には、多種多様な細菌が群生していて、その様子を花畑に例え腸内フローラと呼ばれています。腸内フローラの状態は健康に大きく影響を及ぼしており、健康を保つためには、菌とうまく共存して



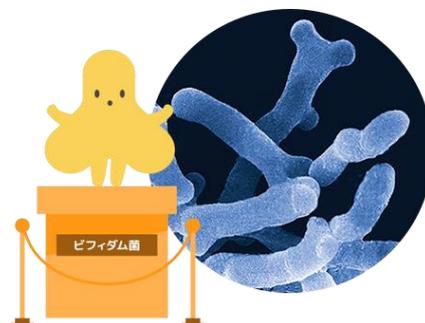
いくことが重要です。

夏バテの主な原因は自律神経の乱れ・栄養不足・脱水症状ですが、腸と自律神経は密接に関係しており、また栄養吸収にも腸の働きが重要です。

・ビフィズス菌のはたらき

善玉菌の代表のひとつビフィズス菌には、減少している腸内での“セロトニン”を増加させ、副交感神経を優位にするという報告があります(※1)。“セロトニン”は幸せホルモンと呼ばれ、自律神経のバランスを調整したり、脳内で分泌されて精神を安定させるはたらきがあります。この“セロトニン”は全身の約90%が腸に存在しているのです。

ビフィズス菌には「ストレス負荷時の腸内フローラの乱れを改善する」「ストレス負荷時のストレスホルモン量を低下させる」という報告もあります(※2)



気温が高く、汗をかき体内の水分が減ってしまうと、血液量も不足気味になり、腸まで届く血液量も減少します。すると腸の動きが悪くなり、腸内に老廃物がたまることで悪玉菌が優勢な腸内環境になってしまいます。十分な水分補給と良好な腸内環境を保つよう心掛けることで、消化吸收もよくなり、全身の細胞に酸素や栄養が送られ、自律神経や免疫システムの働きも順調になります。善玉菌を増やしていくための具体的な腸菌活の方法については、下記で紹介していきます。

■毎日の生活に取り入れたい「腸菌活」ルーティン

腸菌活の基本は、食事・運動・睡眠です。「腸菌活」ルーティンのポイントを紹介します。

寝起きにコップ一杯の水を飲む習慣と、朝日を浴びる習慣を！

寝ている間にコップ1杯分(約200ml)の汗をかくといわれています。量には個人差がありますが、汗で体内の水分が失われた状態は、熱中症になりやすいため注意が必要です。

寝起きに水を飲むと、胃腸が刺激されて、副交感神経が優位になっていた体を、交感神経優位に切り替えることができ、自律神経のバランスが整いやすくなります。自律神経はリラックス時に優位になる副交感神経と、活動時に優位になる交感神経がありますが、腸の弛緩・収縮もコントロールしています。



さらに、朝、太陽の光を浴びると体内時計が調整され、自律神経が整います。幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」の合成も促進されます。

腸のためにも、自律神経のためにも、寝起きの水1杯と朝日を浴びる習慣を始めましょう！

Biofermin民通信：<https://www.biofermin.co.jp/fankingdom/magazine/detail/02.html>

<食事>プロバイオティクス・プレバイオティクスを食事に取り入れる

食事には、プロバイオティクス(乳酸菌やビフィズス菌など生きた善玉菌、またそれらが含まれる食材が含まれるもの)と、プレバイオティクス(善玉菌のエサとなる水溶性食物繊維やオリゴ糖など)を取り入れましょう。特に、水溶性食物繊維は海藻に多く含まれ、オリゴ糖は大豆やバナナなどに含まれます。一度に沢山ではなく日々摂り続けることが大切です。

フルーツスムージーにすると、ビタミンも一緒に摂れるのでおすすめです。楽しく美味しく「腸菌活」をはじめてみましょう。今回は、暑い日にも食欲をそそる2品をご紹介します。

腸菌活レシピ①

<ぬか漬けと豚肉の焼餃子>



◎材料 (20 個分)

- ・豚ひき肉 90g
- ・ねぎ 6cm
- ・ぬか漬け 45g
- ・★醤油 小さじ 1/2
- ・★酒 小さじ 2
- ・★水 小さじ 2
- ・ごま油 小さじ 1
- ・餃子の皮 20 枚
- ・小麦粉 小さじ 2/3
- ・水 大さじ 3

◎作り方

- (1)ぬか漬けとねぎをみじん切りにする。
- (2)豚ひき肉に★、ごま油、(1)の順に混ぜ、皮に包む。
- (3)フライパンに油（分量外）をひき 2 を並べ、中火にかける。
- (4)水と小麦粉を混ぜたものを入れ、蓋をして 6 分焼く。
- (5)蓋を開けて水分をとばす。

◎ポイント

ぬか漬けはきゅうり、キャベツ、茄子などが合います。ぬか漬けを 2 種類以上混ぜても OK です。酸っぱくなるまで漬けた古漬けを使って下さい。ぬか漬けがない場合は野沢菜でも代用できます。この時も、乳酸発酵した酸っぱい野沢菜を使ってくださいね。

腸菌活レシピ②

<鶏肉とパプリカの味噌クミン炒め>



◎材料 (2~3 人前)

- ・鶏もも肉 350g
- ・パプリカ 1 個
- ・にんにく 小さじ 1/4
- ・塩 小さじ 1/2
- ・片栗粉 小さじ 1
- 油 大さじ 1 と 1/2
- クミン 小さじ 1/4
- ★味噌 大さじ 1
- ★酒 大さじ 2
- ★水 大さじ 1

◎作り方

- (1) 鶏肉は一口大に切り塩と片栗粉をまぶしておく。
- (2)パプリカはヘタと種を除き一口大に切る。にんにくはみじん切りに。
- (3)フライパンに油を温めクミンを炒める。香りが出たらにんにくを入れ、きつね色になるまで炒める。
- (4)鶏肉を入れて炒め、表面が白っぽくなったらパプリカを入れる。
- (5)合わせておいた★を回し入れて蓋をする。中弱火で 3 分蒸し焼きにし、鶏肉に火を入れる。
- (6)蓋を外して出た水分をとばす。

◎ポイント

クミンを炒める時は油を熱くしすぎず弱火で行ってください。クミンの色が濃くなり、クミンの周りに小さい気泡が出て、香りが立ってきたら OK。クミンパウダーを使う場合は味噌を入れる直前にひとつまみ入れてください。

ビオフィェルミン王国 (web サイト) では、本メニュー以外にも「発酵食品」や「水溶性食物繊維」たっぷりのレシピをたくさん紹介しています！是非チェックしてみてくださいね。

ビオフィェルミン王国 腸活キッチン：<https://www.biofermin.co.jp/fankingdom/kitchen/>

<運動> 適度な運動で腸に刺激を

外出自粛や在宅勤務で、歩く時間も減っているのではないのでしょうか。人込みを避けて散歩をしたり、自宅でもラジオ体操などを活用して体を動かしましょう。在宅勤務では30分に1度立ち上がるなど、座りっぱなしは避けてください。「の」の字マッサージで、腸を刺激するのもおすすめです。



<睡眠> 就寝前にリラックス、起床後の習慣で自律神経を整える

スマホの明かりは交感神経を優位にしてしまいます。睡眠前は長時間スマホを見ないようにし、音楽を聴くなどリラックスできる環境作りが大切です。

生命活動を支える自律神経を整える事は、夏バテ予防をはじめ、睡眠の質向上、ストレスへの抵抗力アップなど嬉しい効果が沢山あります。生活に腸菌活を取り入れて、健康な毎日に繋がしましょう。

※1：便秘モデルラットにおいて確認。

PLoS ONE 16(3): e0248584. March 22, 2021 (ピオフェルミン製薬株式会社 研究論文)

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0248584>

※2：母子分離ストレスラットにおいて確認。

Hirokazu Fukui et al:Scientific Reports 8(1):2018

<https://www.nature.com/articles/s41598-018-30943-3>

～人生 100 年腸活プロジェクトについて～

人生 100 年の超長寿時代、with コロナ時代における、おなかの健康管理の重要性やケア方法の啓発を通じて、乳幼児から高齢者まで、様々なライフステージでのおなかの悩みに向き合い、あらゆる人の健康で前向きな人生をサポートすることを目的としたプロジェクトです。

キャンペーンやイベント、SNS を通じて、おなかの健康管理の重要性を発信し、具体的なケア方法など有益な情報を提供することで、人生 100 年時代をより健康に生きていくための腸活メソッドを広め、おなかの健康を考えるきっかけを提供していきます。



～ピオフェルミン製薬について～

大正 6 年創業以来「乳酸菌のくすり」で、おなかの健康を守り、すべての人が健やかに暮らせる社会に貢献する」を理念としております。数千種の細菌からなる腸内フローラに早くから着目し、そこで果たす乳酸菌の効果を追求することで、おなかの健康を支えてまいりました。幅広い領域で未知の可能性を探求し、乳酸菌の新たな価値を創造し、提供してまいります。



■会社概要

会社名：ピオフェルミン製薬株式会社

設立：1917 年（大正 6 年）2 月 12 日

本社住所：〒650-0021 神戸市中央区三宮町一丁目 1 番 2 号三宮セントラルビル 12 階

会社 HP：<https://www.biofermin.co.jp>

●人生 100 年腸活プロジェクト 公式 Twitter https://twitter.com/bio_100chokatsu

●ピオフェルミン製薬 公式 Instagram https://www.instagram.com/biofermin_official/

●ピオフェルミン製薬 公式 Facebook <https://www.facebook.com/biofermin.co.jp/>

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

「人生 100 年腸活プロジェクト」広報事務局（株式会社プラップジャパン内）
榎本、岡根谷、柳

TEL : 03-4580-9105 E-mail : biofermin@prap.co.jp