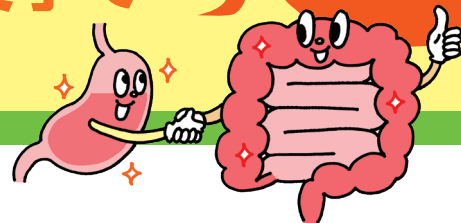




# 腹八分目、バランスの良い食事で腸内フローラを整える



腸活が生活習慣病を予防

腸とは、「栄養素を吸収する内臓」といわれています。

近年、腸の中に生息している「腸内細菌」が、健康に大きな影響を及ぼすことがわかってきました。便秘や下痢などの症状、過敏性腸症候群、炎症性腸疾患などの腸の病気はもちろん、免疫の異常、肥満、2型糖尿病、高血圧、がん、精神疾患などとの関連が明らかになっています。最近では、腸と脳、心との関連も指摘され、睡眠やストレスにまでかかわることが注目されています。腸内細菌のバランスを整える鍵は、バランスの良い食事と運動などの体に良い生活習慣です。厚生労働省と農林水産省が策定した「食事バランスガイド」などを参考に、今日から「腸活」を始めてみませんか？

バランスの良い食事とは

「食事バランスガイド」では、何をどれだけ食べたらよいかをわかりやすくするため、独楽(コマ)のイラストを用いて示しています。毎日の食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳」「乳製品」「果物」の5つの料理グループに区分し、区分ごとに「つ(SV)」という新しい単位\*を用いて1日の目安が示されています。主食はごはん・パン・麺など、副菜は野菜・いも・海藻・きのこを主材料とする料理、主菜は魚・肉・卵・大豆・大豆製品を主材料とする料理を指します。

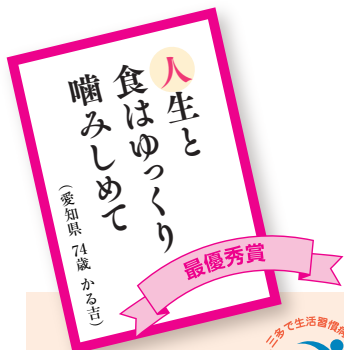
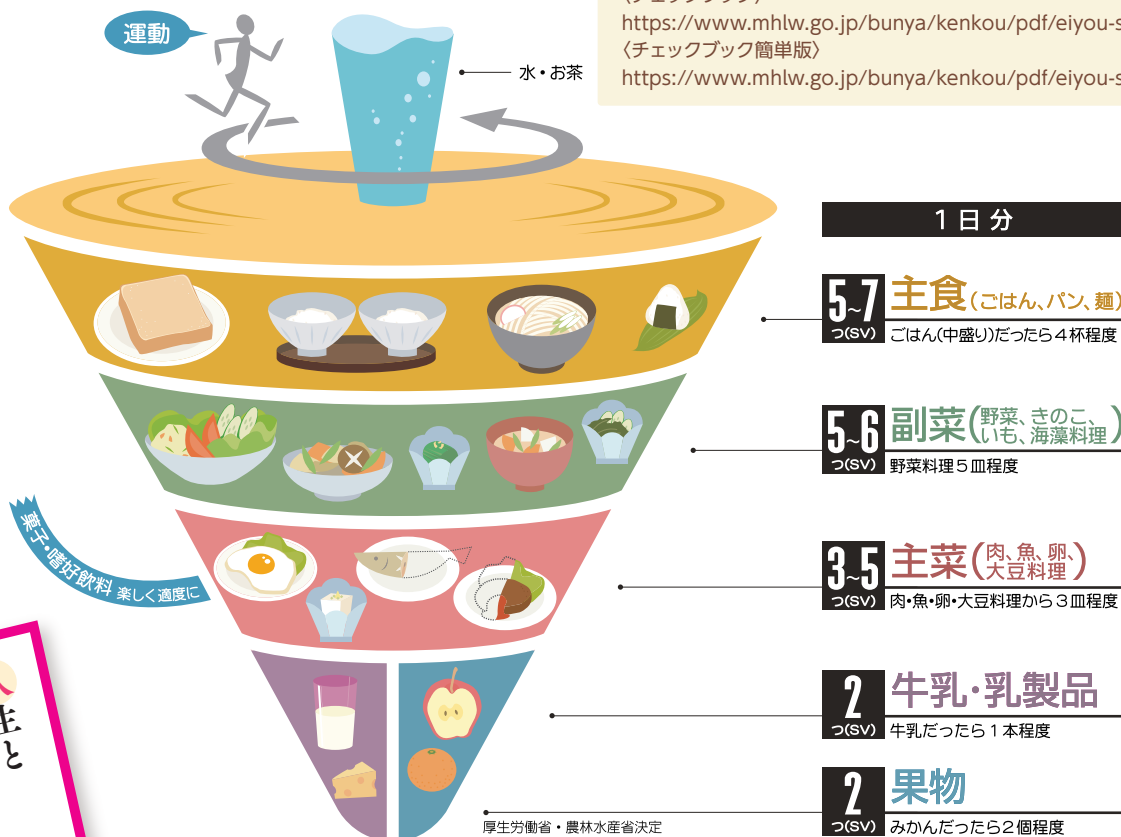
\*「つ(SV)」という単位は、「1つ」「2つ」と指折り数える「つ」と、1回あたりに提供される食事の標準的な量である「サービング(SV)」という単位が組み合わされたものです。

## 食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

「食事バランスガイド」の使い方(厚生労働省)

- リーフレット(基本編)は以下よりダウンロードしてご覧ください。  
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/pdf/eiyou-syokuji6.pdf>
- 「食事バランスガイド」を使って、食事のバランスをチェックしてみたい方はチェックブックを以下よりダウンロードしてご利用ください。  
(チェックブック)  
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/pdf/eiyou-syokuji8.pdf>  
(チェックブック簡単版)  
<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/pdf/eiyou-syokuji9.pdf>



全国生活習慣病予防月間  
スローガン2024年最優秀賞



毎年2月は、全国生活習慣病予防月間

日本生活習慣病予防協会 <https://www.seikatsusyukanbyo.com/>

