

腸と脳はつながっている～心の安定は“腸”から～

毎日の生活の中で「なんとなく疲れが抜けない」「気分が落ちやすい」と感じることはありませんか？

実はその状態、**腸の働き**と深く関係しています。

■ 腸は“第二の脳”

腸には約 1 億個以上の神経細胞が存在し、脳と常に情報をやり取りしています。

これを「腸脳相関」と呼びます。

■ 幸せホルモンは腸で作られる

心を安定させるホルモン「セロトニン」の約 90%は、腸で作られています。

腸が整う → 気分が安定 腸が乱れる → イライラ・不安感

■ こんなサインはありませんか？

- ・疲れが抜けにくい・朝スッキリ起きられない・甘い物が欲しくなる
- ・便秘や下痢を繰り返す・なんとなくやる気が出ないなど

■ 今日からできる腸活

- ① 朝コップ 1 杯の白湯
- ② 発酵食品を 1 日 1 回 (味噌・納豆・ヨーグルトなど)
- ③ よく噛んで食べる (目標 30 回)
- ④ 深呼吸を意識する
- ⑤ よく笑うなど

腸を整えることは心と体の土台を整えること。

日々の小さな積み重ねが未来の健康につながります。