

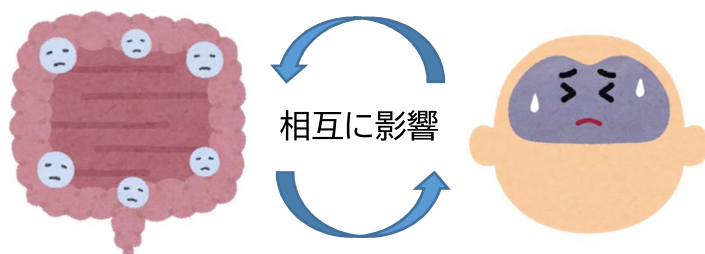
睡眠と腸内環境の関係とは！？

●加賀市の休養(睡眠)の状況

約4人に1人が、睡眠で休養が十分とれていない状況にあります。睡眠は「こころの健康」を測るバロメーターとも言われます。

●「脳腸相関」を知っていますか？

脳と腸は互いに影響しあうと考えられています。脳がストレスを感じると腸の働きが悪くなり、腸の働きが悪くなると脳が不安を感じます。



●睡眠ホルモン「メラトニン」と幸せホルモン「セロトニン」との関係

脳から分泌される睡眠ホルモンの「メラトニン」の材料は幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」です。この「セロトニン」のおよそ9割が腸で作られるといわれています。そのため、腸内環境を整えることは「セロトニン」の分泌を促し、良質な睡眠につながります。睡眠についてお悩みを抱えている方は、腸内環境を整えることから取り組んでみませんか。

腸内環境を整えるための食べ物

善玉菌を直接摂取できる食べ物: ヨーグルト、チーズ、漬物、納豆、キムチなど

善玉菌を増やす作用がある食べ物: キノコ類、豆類、野菜類、バナナ、コーヒーなど



問合せ先: 加賀市健康課 ☎ 0761-72-7865