# 給食だより　11月号

2026.10　発行

## 未来の自分の健康のために　～効果的な腸活の方法③～

前回号から続き、腸活のステップの詳細についてお伝えします。

＜腸活には順番が大事！！＞

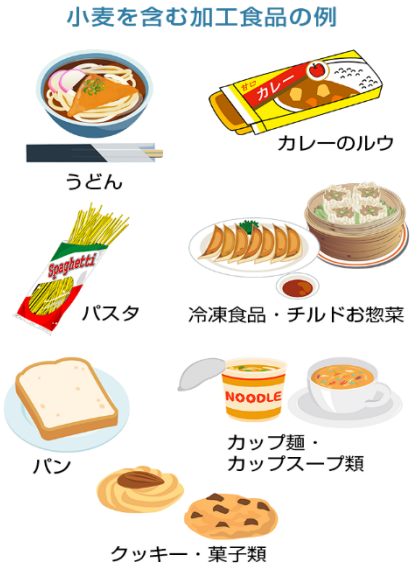
①腸の壁を強くする　②腸内環境を整える　③食物せんいの選び方　④発酵食品の取り方　⑤腸活の変化を知る

## ①腸の壁を強くする

ストレスを減らす
↓
睡眠の質を上げる
↓
グルテンを減らす
↓
酸化した脂質を減らす
↓
サプリを摂る
↓
発酵食品を増やす

ストレスを減らし睡眠の質を高めるために、「自律神経を整える」ことで、ようやく腸の壁を強くする土台ができました。さぁ、次の段階です！！

### 小麦製品をちょっとだけ減らしてみる




小麦製品には腸の壁を荒らしやすい成分「グルテン」が多く含まれています。

5回に1回くらい小麦製品を減らして、ご飯や米粉製品、イモ類などに変えてみましょう。



### 酸化した脂質を減らす努力をする




◎腸に毒な「酸化した脂質」とは・・・

時間がたった揚げ物
マーガリンやショートニング
コーヒーフレッシュ
ラクトアイス　　など

お買い物に行くときに、裏面の表示を見て避けられそうなら避けてみましょう。

### サプリを取り入れてみる

小麦製品を減らし、酸化脂質を減らすと、ようやくサプリが効果を発揮してくれます。（いきなりサプリだけ飲んでも効いてくれないんです🦊）

◎腸活おすすめサプリ

・腸のバリア機能を高める　「ビタミンD」
・粘膜を守る　「ビタミンA」

＊脂質と一緒に摂ると効果的。
＊過剰摂取には注意しましょう。