

S4-1 胃と腸を整える | 胃腸活講座① 60分

1はじめに	チェック) 胃腸セルフチェック 腸脳相関 メンタルも栄養も睡眠も胃腸が悪いままではうまくいかない 排便量の国際比較 最も大きい便を出す国はどこだ！ コラム) 「ブリストルスケール」で日々の便りをチェック
2.胃で溶かし消化する	腸活もいいけれど、それ「胃」の問題ですよ 胃酸不足の原因は大きく4つ ピロリも再チェック！ 胃酸を「事前に」出す方法 梅干し、酢の物、ガリ、パセリ 消化酵素不足の原因 早食いと緊張でますます弱る コラム) プロテインを始めるとガスが地獄レベルに臭くなる理由 お助け消化酵素 食品とサプリメント (塩麹・強力わかもと)
3.動け小腸	小腸は「グルメ」な臓器 ダルビッシュ有投手もひじの手術後に愛飲したグルタミンとは 腸粘膜の修復で咳・喘息や花粉症も楽になる
4.腸内平和	体内でアウトソーシング 全細胞より多い腸内細菌たちの働きぶり 腸活トレンドは「菌を増やす」から「短鎖脂肪酸」へシフト なぜ現代の若者（特に男性！）は腸内細菌が絶望的なのか 短鎖脂肪酸を増やす ①発酵食品 ②水溶性食物繊維 ③オリゴ糖 コラム) ケニア人選手がマラソンで無敵な理由 自分の最強食材を見つける もち麦、大麦、乾燥玉ねぎ、コーン缶 整腸剤との相性 ビオスリー・ビオフェルミン・ミヤリサンほか
5.そしゃくを忘れるな	消化吸収において私たちが自発的に関与できる唯一の仕事 事例) そしゃくを30回にただけで、長年の便秘が解消 (30代女性)
6.胃腸の症状を知る	IBS 過敏性腸症候群 SIBO 小腸内細菌異常増殖症 リーキーガット 腸もれ症候群