

えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ： 「おならの臭いは危険信号？腸内環境と肥満対策」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。

5月はGWもあり、公私ともに長い運転になることが多いでしょう。腸内環境をしっかり整えて、安心して運転に臨みたいですね。
長い運転の車内で、すごく臭いおならが出てしまったら、どうしようとヒヤヒヤすることもあるかと思います。
実はおならの悪臭は、臭いだけではなく、
あなたのお腹に内臓脂肪が溜まりやすく、太りやすい体質に変わっているという、体からの強烈な「危険信号」かもしれないのです。



・おならが臭くなる2大原因とポッコリお腹への悪循環

1. 悪玉菌の増殖

カツ丼や唐揚げ、焼肉定食といった**動物性のタンパク質**や**脂っこいもの**をたくさん食べると、腸内で悪玉菌が急激に増殖します。
この悪玉菌は、タンパク質を分解するときに、アンモニアや硫化水素といった**「悪臭」を放つ有毒なガス**を発生させます。



2. 肝臓の機能低下

腸内で発生した有毒ガスは全身を巡ります。肝臓が疲れて消化液の分泌が悪くなると、食べたものが異常発酵します。結果、うまくエネルギーに変わらず、**どんどんお腹の脂肪として蓄積**されてしまいます。



！プロドライバーの皆様ならではの落とし穴！

【早食い】時間がないからお弁当をかきこむと、気づかないうちに大量の空気を胃に飲み込んでしまい、ガスの回数を爆発的に増やしてしまいます。



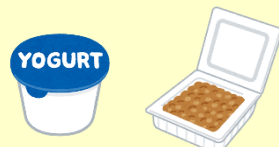
【便秘と我慢】座りっぱなしだと腸の動きが鈍くなります。便通が滞ると、排出されない便とガスが長期間溜め込まれ、発酵が進みさらに強烈な悪臭を放ちます。



運転の合間にできる3つの対策

①善玉菌と「エサ」をセットで送り込む

善玉菌が豊富な**「ヨーグルト」**や**「納豆」**を食べるのが効果的です。善玉菌のエサとなる**「食物繊維」**や**「オリゴ糖」**と一緒に摂ってください。



②こまめな水分補給で便秘を防ぐ

水分を控えがちになると便秘を引き起こし、ガスを溜め込む原因に。
お茶や無糖の水をこまめに飲んで、腸を潤しましょう。



③休憩中のちょこっとストレッチ

休憩時は車の周りを少し歩いたり、軽く背伸びをしてください。腸の動きを活発にしてガスの排出と便通をスムーズにしてくれます。



さらに一手間加えるなら…

コンビニ等で以下のものを追加・変更してみてください。

海藻サラダやひじきの煮物などの小鉢を一つ足す

→ お腹の中の環境は劇的に改善します。

お肉の代わりに納豆を選ぶ

→ 腸の中をピカピカに洗車してあげましょう。



今日から少しでも意識を変えて、腸の中をピカピカにしましょう。腸がきれいになり代謝が上がれば、自然とポッコリお腹も凹んでいきます。



「この習慣が、あなたの健康を守り、安全運転につながります。」

最新号のダウンロードはこちらから



一般社団法人
健康マネジメント協会

<http://health-ma.jp>
03-3803-8220
東京都荒川区西日暮里2-36-15



行政書士法人シグマ

神奈川県川崎市中原区新丸子町760番地2-502
TEL : 044-322-0848

