

腸イイ感じ!

昨今、腸内環境を整える「腸活」への関心が高くなっています。腸内環境が悪いと免疫力の低下や生活習慣病の原因となり大腸がんにかかる恐れもあると言われています。アスリートならではの腸内ケアについてトヨタ自動車陸上長距離部服部勇馬さんに当健保の栄養士がお話を聞きました。



腸×アスリート

トヨタ自動車陸上長距離部
服部勇馬さん
インタビュー

日頃から腸内環境の維持・改善を意識していますか？

正直なところ、特別に意識していることは 아닙니다。普段、お腹を下したり、特別お通じが悪かったりという悩みはありません。ただ、ケニアに合宿に行った際、お腹を壊してしまい、練習ができないなど競技に影響が出たこともあり、腸内環境の維持・改善は必要だと改めて感じました。

スポーツ競技全般に言えることだと思いますが、特に長距離走は、ちょっとした体調変化やお腹の不調がパフォーマンスに直結しやすいと思います。アスリートだからといって、特別なことをしているわけではありませんが、規則正しい生活(食事・運動・睡眠)は、競技を始めたときから続けています。

では、その規則正しい生活をすると、食事面で気を付けていることはありますか？

思い当たるとしたら1日3食、必ず決まった時間に食べるようにしています。長距離ランナーはお腹に食べ物

少しでも残っている状態では走れません。だからトレーニング開始の時間から逆算して食事を摂っています。

栄養面については、バランスのいい食事を意識しています。普段、寮で食べているメニュー以外に、コンディションに応じてチーズなどの乳製品をプラスするなどの工夫をしています。

乳酸菌やビフィズス菌などの腸内細菌には、その増殖を助ける食物繊維が必要だと言われています。

それは知りませんでした。乳酸菌飲料は毎日飲んでいましたが、それだけでは不十分なんですね。ただ、昔は苦手で野菜もありましたが、今は出されたものは全て食べるようにしています。意識はしていませんでしたが、結果的に乳酸菌と食物繊維を同時に摂取できていたんですね。

運動は腸に刺激を与え、腸内細菌を増やすと言われています。

大会後のオフで走らない日が続く便秘ぎみになるので納得です。食事だけではなく、運動も影響するんですね。

腸は見えないから、良くなっているのか、悪くなっているのかわからない。だからこそ生活リズムを自分自身で整えていく必要があると、あらためて考えさせられました。

生活リズムの乱れは腸に大きく影響します。ちなみに睡眠について

意識していることはありますか？

睡眠不足はパフォーマンスに影響するので、規則正しい睡眠習慣を意識しています。

22時頃に寝て、6時からの練習に間に合うよう5時に起床しています。私の場合、家族といっしょに寝ることで安心して眠りについています。できるだけストレスを抱えず、安心して入眠できる環境づくりは大切ですね。

組合員の皆さんにメッセージをお願いします。

腸内環境の改善は、堅苦しく考えず、楽しんで行うことが大切だと思います。普段のヨーグルトに自分の好きなフルーツを添えたりとか、買い物ついでにショッピングモールを歩くと、リラックスして入眠できる自分なりのルーティンを見つづけるか。日常にあるちょっとした楽しさや喜びを取り入れると継続しやすくなりますよ！



<服部勇馬さんプロフィール>
1993年、新潟県生まれ。山形県立高等学校から東洋大学を経て現在はトヨタ自動車所属。2014年の箱根駅伝に出場すると、エース区間2区を好走し、東洋大学の総合優勝に貢献。箱根駅伝では2年連続の区間賞も獲得。2018年の福岡国際マラソンで日本歴代4位(当時)となる2時間7分27秒のタイムで優勝。2021年の東京オリンピック・男子マラソンに日本代表として出場を果たす。チームでは精神的な支柱であるキャプテンを務めている。

腸内環境とは？



守口雄一選手

腸内環境を整えて 毎日を充実させよう!

腸内環境を整えることは、お腹の不調を改善するだけでなく、他にもたくさんのメリットがあります。腸内環境を整えて元氣な毎日を過ごしましょう!

善玉菌とは？



西山和弥選手

腸内環境とは？

腸内には約700~800種類、100兆個もの多種多様な腸内細菌が生息しています。腸内細菌は体にとって有益に働く菌(善玉菌)、有害に働く菌(悪玉菌)、そのどちらでもない菌(日和見菌)の大きく3つに分けられます。腸内環境を整えるためには、

善玉菌をより多く生み出すことが重要です!

良い腸内環境をつくるには悪玉菌より善玉菌が優勢に働いている状態を保つことが大切なんだね!



善玉菌が増えると...

- ・免疫力向上・快便
- ・太りにくい
- ・認知症予防
- ・イライラ予防
- ・快眠
- ・美肌



善玉菌が減ると...

- ・体調不良・便秘
- ・太りやすい
- ・ホルモンバランスが乱れる
- ・肌荒れ・不眠



大腸がんになりやすい

善玉菌を増やして大腸がんの予防を!

日本人に最も多い「大腸がん」

大腸がんは日本人の男女ともに罹患数・死亡数が多く、女性のがん死亡数では1位となっています。早期の大腸がんは自覚症状がほとんどないので検診で見つけることが大切です。

日本人 部位別における大腸がん

罹患数		死亡数	
男性	女性	男性	女性
3位	2位	2位	1位
データ:2022年		データ:2022年	

出典:「がんの統計 2023」公益財団法人 がん研究開発財団



善玉菌を増やす3つの活動

腸内環境を整える三本柱は、「食事・運動・睡眠」。

健康的な腸内環境をつくるには、この3つの活動が密接に関係します。

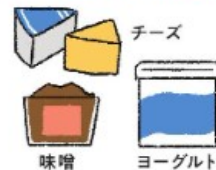
この3つの活動を同時に取り組むことで、より良い腸内環境につながります！

善玉菌を生み出す為の食事

乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌のものと、その増殖を助ける食物繊維やオリゴ糖を組み合わせて摂取することで、腸内環境の改善に高い効果が期待できます。

善玉菌

(乳酸菌・ビフィズス菌・納豆菌など)



忙しい人は…

仕事で疲れているときや、料理が苦手な人には、既に善玉菌と食物繊維が組み合わされ、コンビニなどでも購入できる食べ物があります。



善玉菌の増殖を助ける

(食物繊維・オリゴ糖など)



善玉菌が
よりたくさん増える
相乗効果に!!

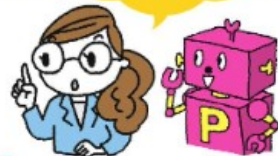
腸部選手のご飯を紹介!



シンプルなメニューでも組み合わせることが出来ます!



腸内環境の
整え方について
紹介します!



運動

適度な運動は善玉菌を増やします。ハードな運動は必要なく、ウォーキング、ヨガ、ストレッチなどの軽い運動でも効果が上がります。



睡眠

食事と運動で善玉菌が増えると、眠りの質が高まります。良い睡眠は、腸の働きも良くします。



夜間勤務の方へ 日中でもぐっすり眠れるコツ

部屋を暗くする
遮光カーテンの
利用

遮音・防音
カーテンや耳栓で
物音を遮る

寝だめは
しない

毎年、必ず健診を受けよう! 大腸がん検査の流れ

36歳以上のトヨタ健保加入の本人(従業員)と家族は、

「定期健診」・「ファミリー健診」・「節目健診」で年に1度、便潜血検査を受診することができます

※1 定期健診は会社ごとに実施年齢が異なります。 ※2 任意継続健康保険者も含む。

定期健診

ファミリー健診

節目健診

便潜血検査

便が大腸の異常がある部分を通過すると、便と組織が擦れて出血する場合があります。2日分(2回分)の便を採取し、便に混じったわずかな血液の有無を調べます。

ご家族を
受診しましょう!



陰性(2回分)

陽性

精密検査

内視鏡検査または 注腸検査

【内視鏡検査】
肛門から
内視鏡を挿入

【注腸検査】
肛門からバリウムと空気を
入れてレントゲン撮影



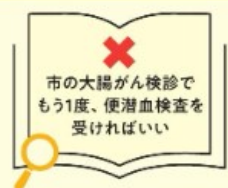
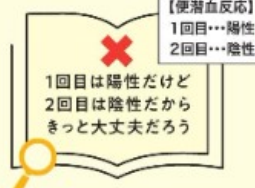
重要!

便潜血検査が陽性だったら

必ず精密検査を受けよう!

大腸がんは常に出血している
わけではありません!

1回の陽性でも、大腸がんの可能性がります。
必ず精密検査を受けましょう!



異常なし

異常あり

治療

1年後の健診

新たに大腸がんが発生する可能性もあるので、毎年健診を受けましょう!

腸イイ感じに
なろう!



まとめ

健康的な腸内環境は生活習慣を見直し整えること。そして、定期的な健診が大切です! 大腸がんは早期発見で完治する可能性が高いので、健診・精密検査は必ず受けましょう。

トヨタ自動車陸上長距離部



公式HP Instagram X