

腸の状態は脳に影響する

9月は秋分があり、徐々に冬の日の出、日入りの時間へと近づいていきます。

暑さはやわらいできますが、季節の変わり目特有の停滞前線が訪れ、気圧の変化が多い月でもあります。

この湿度の高い夏と秋の変わり目である9月は考えってしまう「脾」、不安になりやすい「心」、悲しくなったりネガティブな状態になる「肺」の3つの臓器が弱りやすい時期になります。さらに秋は「肺」と連動して「大腸」が弱りやすくなります。「大腸」が弱るとさらに悲しみを感じやすくなるとされています。

じつは、感情を豊かにするホルモンのほとんどが腸に存在しています。それは「セロトニン」というホルモンで、腸内環境の良し悪しに大きく左右され、心の栄養であるビタミンB群を原料にしています。このホルモンは「脳腸相関」といって、脳の深くかかわりを持っているのですが、便秘などで腸内環境が悪化してホルモンが不足すると、脳に影響して、心の不調を起こします。そのようなことから9月に注意しなければいけないのが「便秘」です。

夏からの冷房ガンガン状態で、からだに冷えを感じているなら、新陳代謝が落ちて、便秘になりやすくなっています。さらに9月に注意しなければならぬのが、水分の摂取量です。この時期には、腸だけでなく全身が乾燥状態になってしまう「陰虚燥結」という症状が現れやすくなります。

実際に夏より気温が下がってきていることで、知らず知らずのうちに水分補給の回数が減ってきてはいませんか？

夏にきちんと補給していた水分が急に不足することにより、からだは乾燥し、便秘の症状が出るが多くなります。

腸内環境が悪化すると、ビタミンB群が吸収されにくくなります。すると感情を豊かにするホルモンをたくさんだせなくなるので、意欲がわかなくなったり、悲しくなったり、感じやすくなります。

さらにビタミンB群やミネラルなどによって全身を動かすエネルギーをつくる「ミトコンドリア」という機関への栄養補充も十分に行うことができなくなり、やる気や行動力がなくなり、ダルさを感じやすい状態になってしまうことも。そのようなことから、9月は腸のケアが最優先！水分補給に気をつけながら、腸と心をうるおす食べものをとっていきます。

まず、暑い時期に多くとりがちだった冷たい飲みものや食べものを控えて、腸にダメージを与えないようにすることです。そして、ダイレクトな水分補給習慣として、白湯を飲む習慣をつけましょう。

また、腸内環境を整える食物繊維（ワカメ、切り干し大根、昆布、キャベツ、ゴボウ等）もたっぷり摂っていきましょう。



9月の豆知識 腸と心に栄養補給 朝食「温バナナ」習慣

バナナをレンジやオーブン、フライパンなどで皮ごとトロットするまで加熱するだけバナナに含まれる糖類は、すぐにエネルギー源となる単糖類が中心なので、午前中の気力につながります。

加熱することで「フラクトオリゴ糖」が増えて精度があがるため、お砂糖なしでも十分満足感があり、腸内環境も改善できます。皮に含まれるカリウムがバナナの果肉部分に溶け出るまで、皮ごと温めるのがコツです。

