



うんちは腸からの便り！
うんちの状態が腸の状態が分かります。
今日からできる腸活をやってみよう。



おうちの人と一緒に読みましょう。

運動会ではみんなの一生懸命な姿に心を打たれました。誰一人として
体調を崩さずに、最後まで力いっぱいがんばったみまきっ子に大拍手を送
りたいです。次は音楽発表会！みんなで力を合わせて素敵な音楽を
奏でましょう。

腸活で、絶好腸（調）ライフをおくろう！

「腸活」という言葉は聞いたことがありますか？腸内環境を
より良い状態にするために行う様々な活動のことです。毎日の
食事や生活習慣をちょっと見直すだけで、うれしい変化が現れ
るかも…！



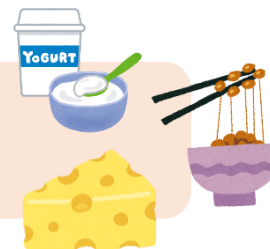
問題	次の○に共通する漢字は何でしょうか？（ヒント）体の部位です。	
○が立つ	○が黒い	○を割る
意味 怒ること	意味 意地が悪いこと	意味 本心を打ち明けること

答え
腹
慣用句のなかには、「心」や「脳のはたらき」
をお腹（腸）と結びつけるものがあります。
人々は昔から、気持ちとお腹（腸）がつながっているこ
とを実感していたのかもしれませんが。皆さんも、不安や
緊張でお腹が痛くなった経験はありませんか？



★ 発酵食品を食べる

腸内環境を整えてくれる善玉菌が含まれています。



★ 夜はしっかり眠る

腸の中の細菌は、体の生活リズムに合わせて1日の中で働き方が変
わります。睡眠を十分にとると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定
します。

★ 食物繊維を摂る

善玉菌のエサになります。



★ 腸を温める

冷えは大敵。温めると腸の働きが活発になります。



【脳調相関のメカニズム】

「脳」と「腸」がお互いに影響し合っていることは、長年の研究で分かってきま
した。これを「脳腸相関」といいます。脳と腸は、自律神経やホルモンなどを通じて
情報のやりとりをしています。ストレスが原因で、便秘や下痢が続く「過敏性腸
症候群」という病気もあります。