

＼ 便秘解消だけじゃない！ ／

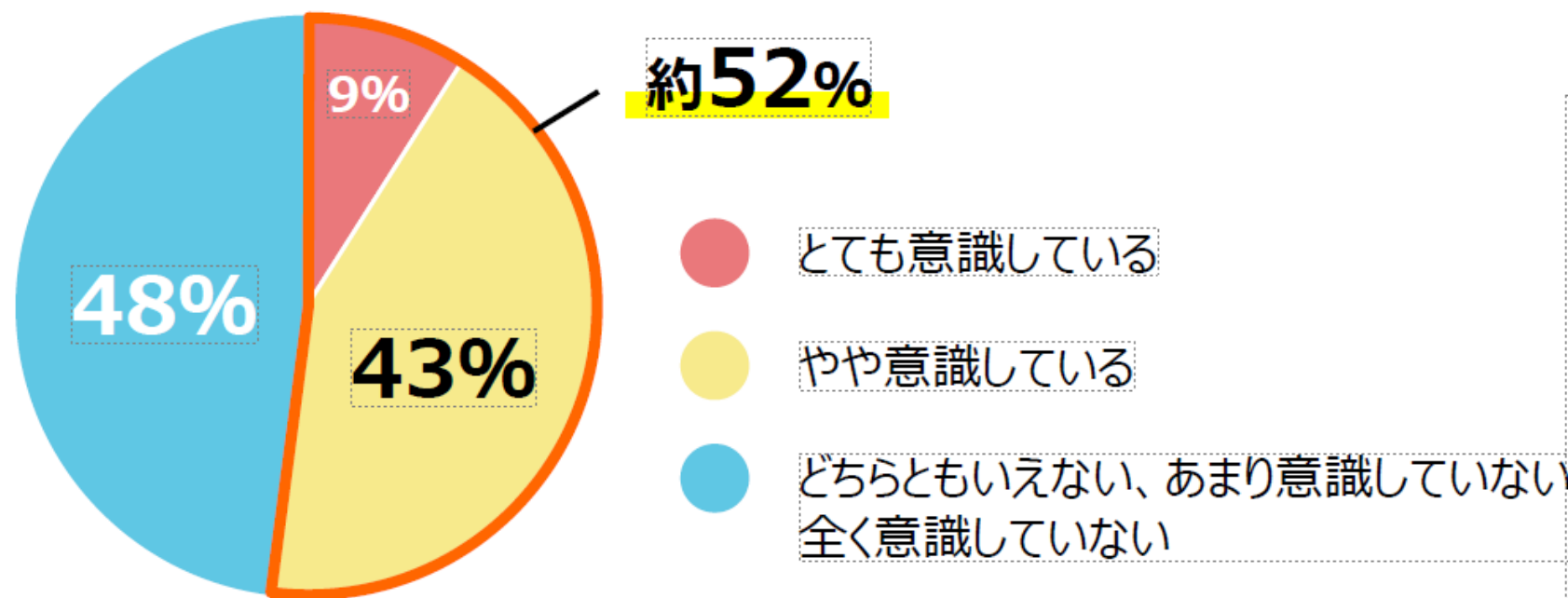
健康に働くための 腸内環境の整え方

毎月1 1月は
「過労死等防止啓発月間」
です

2025年10月10日
エムシーパートナーズ株式会社
広島オフィス
衛生委員会

2人に1人が腸内環境を意識している！

- 約52%が腸内環境を意識して生活している
- 男性より女性の方が意識している人の割合が大きい



出典：インテージ「知るギャラリー」 男女で目的が違う？「菌活」にまつわる生活者の意識と市場トレンドとは
<https://gallery.intage.co.jp/kinkatsu/> (2025/6/20)

腸内環境を整えることのメリット

生活習慣病
予防

大腸がん
予防

免疫機能
向上

メンタルヘルス
対策

便秘解消



腸内環境を整えることが**健康に働くことに繋がる**

腸の3つの働き

1

食物を消化吸収して
栄養素を取り入れる

2

排便によって不要なものを外に出す

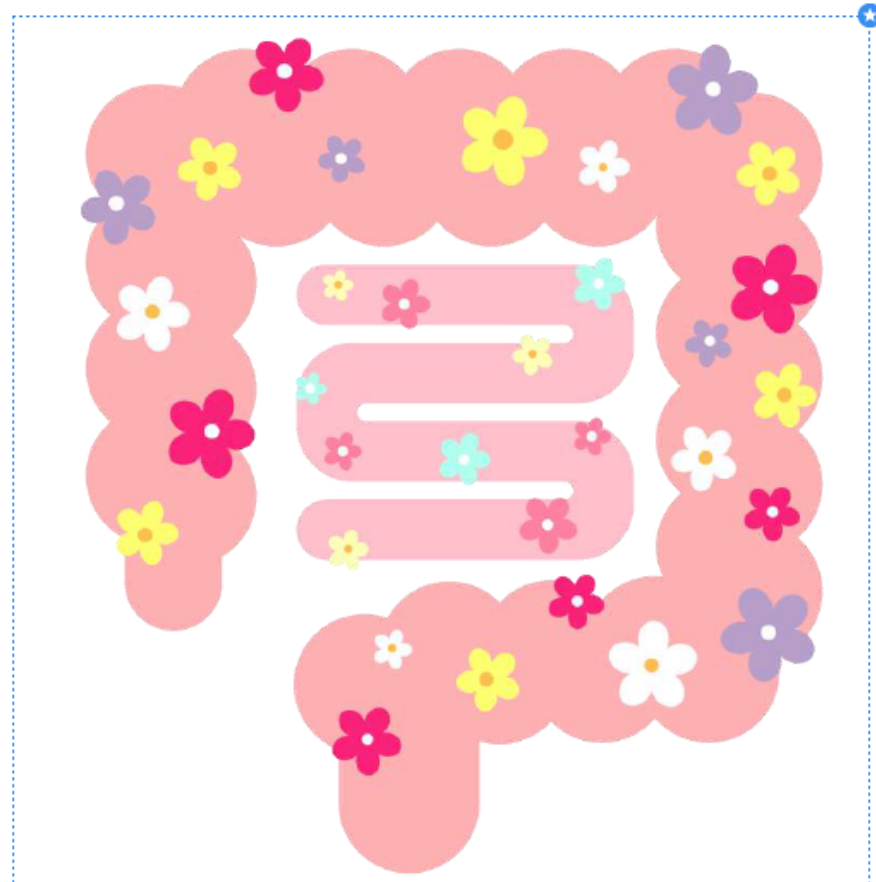
3

細菌をとどめ、育てる



3つの働きがすべて機能することで**腸が元気になる！**

私たちの腸内はどうなっている？



ちょうない さいきんそう

腸内細菌叢（腸内フローラ）

腸内に住みつく細菌は…

種類 約**1,000**種類以上

数にすると 約**100**兆個



お互いに影響しあいながらバランスをとっている

主な腸内細菌3種類

善玉菌

悪玉菌の
侵入や増殖を防ぐ

悪玉菌

増えすぎると体内で
有害物質をつくる

日和見菌

善玉菌と悪玉菌の
多い方に味方する

理想のバランス

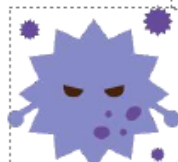
善玉菌



2



悪玉菌



1



日和見菌



7



理想のバランスで多様性を保つことが大切

排便の状態で腸内環境をセルフチェックしましょう

	GOOD 	✓	BAD	✓
色	黄土色・明るい茶色		黒っぽい	
臭い	弱い		不快で強い	
比重	水に浮く		水に沈む	
柔らかさ	ほどよい (バナナぐらいの柔らかさ)		硬い、柔らかい	
出方	スムーズ		いきむ、ゆるい	



の項目にチェックが付くのが理想



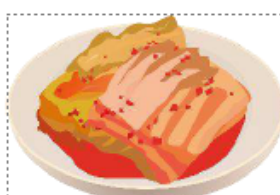
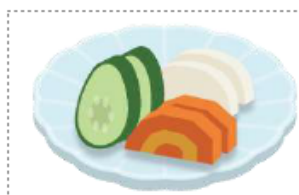
食事での腸内環境の整え方



「善玉菌を含むもの」と「善玉菌のえさになるもの」
をとることがポイント！

善玉菌を含む食品

発酵食品

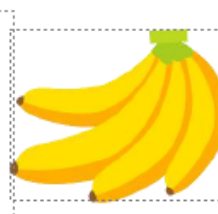
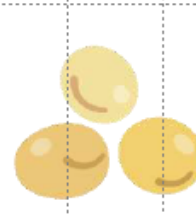


ヨーグルト めか漬け 納豆 キムチ

など…

善玉菌のえさになる食品

食物繊維・オリゴ糖



野菜 豆類 海藻 きのこと 果物

など…

食品に含まれる善玉菌の種類と特徴

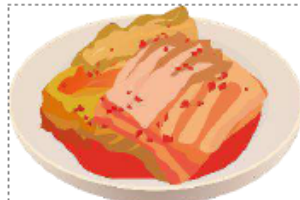
乳酸菌



ヨーグルト



ぬか漬け



キムチ

乳酸を調整し腸内のpHを調整

ビフィズス菌



ヨーグルト



乳酸菌飲料

酢酸や乳酸を生成して
悪玉菌の増殖を抑制

酪酸菌



ぬか漬け



チーズ

酪酸を生成して大腸の細胞の
エネルギー源として働く

納豆菌



納豆

酪酸を生成して大腸の細胞の
エネルギー源として働く

食物繊維を豊富に含む食材

食品量あたりの食物繊維量※1

目標量※2

男性：20～22g / 日以上

女性：18g / 日以上



じゃがいも
1/2個

[5.9g]



さつまいも
1/2本

[2.5g]



おくら
3本

[1.5g]



めかぶ
1食分30g

[1.0g]



アボカド
1/2個

[3.9g]



バナナ
1本

[1.3g]



キウイフルーツ
1個

[1.8g]



こんにゃく
50g

[1.1g]



納豆
1パック

[3.8g]



オートミール
1食分30g

[2.8g]

※1出典：文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」
https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_00001.html (2025/5/13)

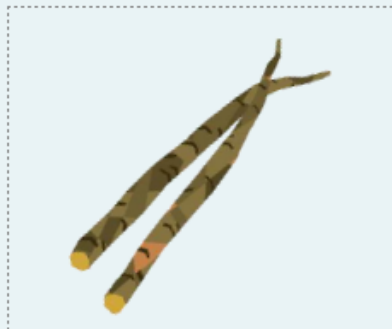
※2出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）策定検討会報告書」
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html (2025/6/25)

オリゴ糖を豊富に含む食材

腸内細菌のバランスを整え、善玉菌のえさになる



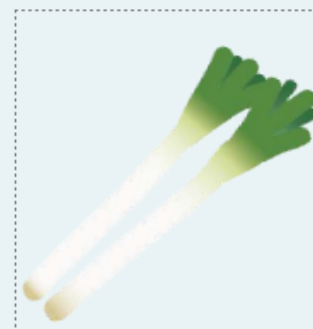
たまねぎ



ごぼう



大豆



ねぎ



ブロッコリー



バナナ



牛乳



豆乳

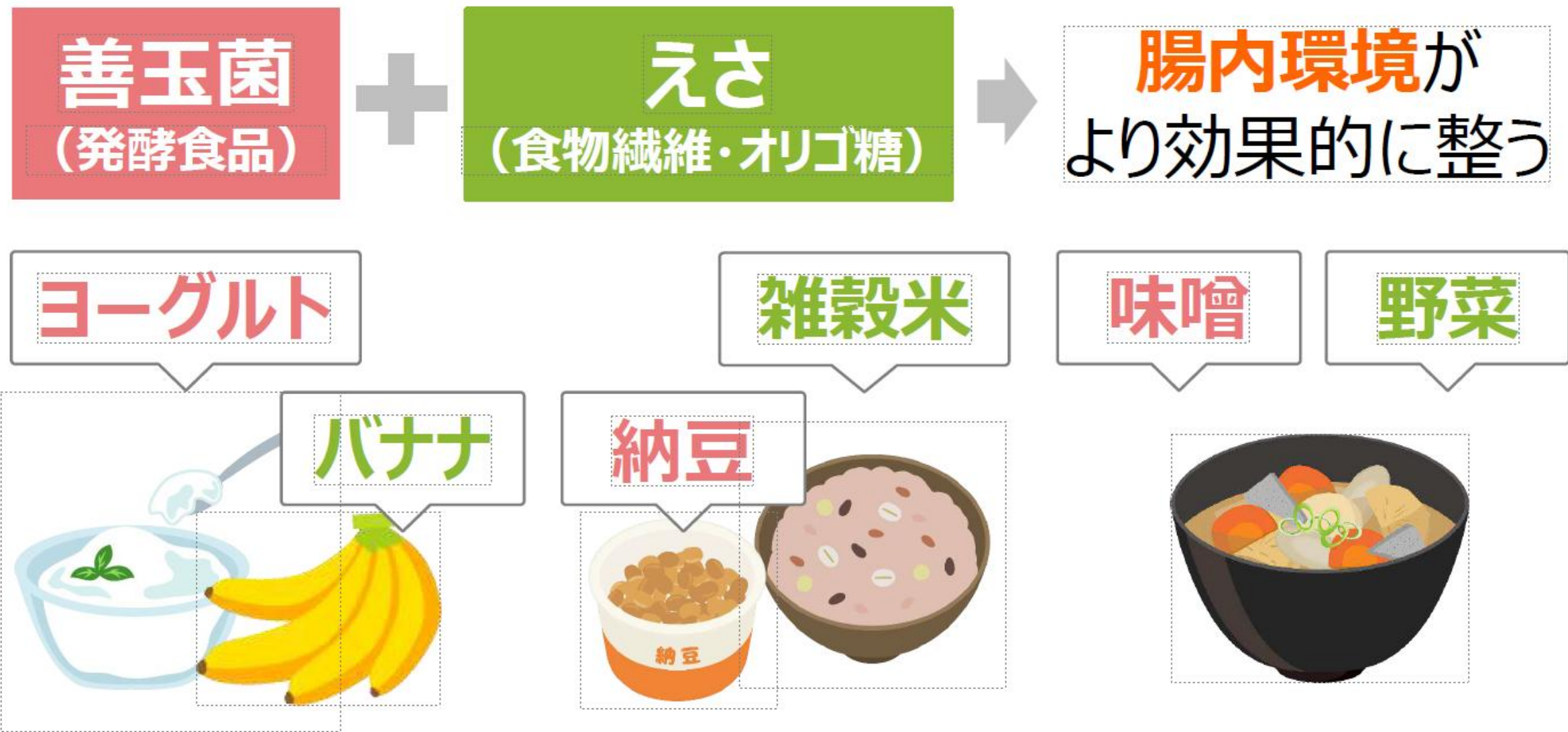


はちみつ



オリゴ糖
(トクホ食品)

善玉菌とえさは一緒に食べて効果UP



運動での腸内環境の整え方



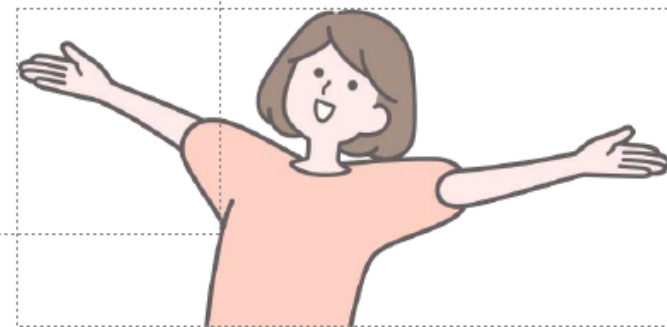
「正しい姿勢」と「呼吸」がポイント



内臓や筋肉の本来の力を発揮できるようになる



深呼吸で副交感神経が優位になり、
内臓の働きが活発になることで
腸の働きを助ける



正しい姿勢のポイント



顎を軽く引く

肩・腕はリラックス

足全体を床につける

くるぶし

耳・肩・踝が一直線



耳・肩・骨盤が一直線

腹式呼吸を意識しよう

- 1 吸うときは**鼻からゆっくり**、おへその下に空気をためていくイメージで
- 2 吐くときは**口からゆっくり**、からだの中の悪いものをすべて出し切るイメージで
- 3 吸うときの**倍ぐらいの時間**をかけるつもりで吐く
- 4 **1日10～20回**を目安に、無理なく続ける



出典：公益社団法人 日本医師会「腹式呼吸のやり方」
https://www.med.or.jp/komichi/holiday/sports_02_pop.html (2025/6/20)

しごとより、 いのち。

働くことは、生きること。仕事は、たいせつ。

でも、働き過ぎて心や体の健康を損なうことは、絶対にあってはならないこと。

どんなに時代や働き方が変化したとしても、それはあたりまえのこと。

あなたの職場環境のこと、みんなで一緒に考え直してみませんか。

過労死をゼロにし、健康で充実して
働き続けることのできる社会へ



STOP!
過労死

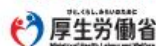
毎年11月は「過労死等防止啓発月間」です。

11月を中心に、全国47都道府県、
48か所で開催しています。

参加無料 過労死等防止対策推進シンポジウム ▶ 0570-026-027



「過重労働解消キャンペーン」を実施します。/ 令和7年11月1日(土)に全国一斉の
過重労働解消相談ダイヤル ▶ 0120-794-713 **相談無料**



人事院 内閣官房内閣人事局 総務省 文部科学省
厚生労働省ホームページ ▶ <https://www.mhlw.go.jp>

詳しい情報や相談窓口はこちら

厚生省 過労死防止 検索

働くことは、生きること。仕事は、たいせつ。でも、**働き過ぎて心や体の健康を損なうことは、絶対にあってはならないこと。**どんなに時代や働き方が変化したとしても、それはあたりまえのこと。

過労死をゼロにし、健康で充実して
働き続けることのできる社会へ

食べ物の栄養は腸から吸収されて身体をつくります。腸内環境を整えてストレスや病気に強い体を作りましょう。

仕事も健康が基本です！

疲れた時は仕事を明日にまわなど、対策を講じて疲れを溜めないようにしましょう。



以上



エムシーパートナーズ株式会社
MC Partners