

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý tháng này

元気に1年を過ごすために！腸を整え体の中から健康に

Để cơ thể khoẻ mạnh trong suốt 1 năm!

Khoẻ mạnh từ bên trong cơ thể với việc điều hoà đường ruột

2022年、新しい年になりました。昨年までは新型コロナウイルスの影響で生活が一変し大変な時もあったと思います。そして、健康の大切さを実感したと思います。2022年も病気をせず、元気に働けるようにサポートさせていただきます。

Chúng ta lại đón chào một năm mới, năm 2022. Chắc hẳn 1 năm vừa qua là một năm có nhiều thay đổi và khó khăn do ảnh hưởng của dịch COVID-19. Và có lẽ mỗi người trong chúng ta đều đã nhận ra tầm quan trọng của sức khoẻ. Năm 2022, chúng tôi sẽ tiếp tục đồng hành, hỗ trợ để các bạn có một cơ thể khoẻ mạnh và tràn đầy năng lượng làm việc.

健康のバロメーター

クリスマスや年末年始の暴飲暴食で胃腸が調子悪いという方が多くいます。

胃腸の健康は、あなたの健康のバロメーターです。特に今「腸」が大注目！なぜ「腸」なのか？それは、免疫の70%は腸で作られているからなのです！

腸内環境を整える→免疫力が上がる→体が元気になる！病気になりづらい！

という仕組みです。

人間の腸には約1,000種類、100兆個にも及ぶ腸内細菌が生息しています。腸内細菌の種類は、主に「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3つがあります。

Có rất nhiều người gặp các vấn đề về đường tiêu hoá do ăn uống quá chén trong các dịp lễ tết cuối năm hay lễ Giáng sinh.

Sức khoẻ hệ tiêu hoá chính là thước đo sức khoẻ của bạn. Đặc biệt bạn nên chú ý đến “ruột” ngay lúc này! Bạn có biết tại sao không? Bởi vì 70% khả năng miễn dịch được sản xuất ra tại ruột!

Điều hoà môi trường đường ruột→ tăng cường khả năng miễn dịch→ tạo nên một cơ thể khoẻ mạnh và không dễ nhiễm bệnh!

– Đó chính là cơ chế mà hôm nay tôi muốn nhắc đến.

Đường ruột của con người là nơi sinh sống của khoảng 1.000 loài với 100 nghìn tỷ con vi khuẩn đường ruột. Vi khuẩn đường ruột có 3 loại chính là “vi khuẩn có lợi”, “vi khuẩn gây hại” và “vi khuẩn cơ hội”.

腸は「食べる物」で変えられます!食生活を改善すれば、3日から1週間ほどで、善玉菌が優勢の理想的な状態になります。一番大切な食材は、何といても野菜。皆さんは野菜取っていますか?野菜は食物繊維が多く摂れるので、便秘解消だけでなく、便の状態をよくしたり、ビフィズス菌の増加に効果的です。温野菜やスープ、鍋にすると野菜をたくさん取れ、からだも温まるので一石二鳥です。

Tình trạng ruột có thể thay đổi nhờ đồ ăn! Nếu cải thiện chế độ ăn thì từ 3 ngày tới 1 tuần sau, bạn có thể có được lượng vi khuẩn có lợi lý tưởng. Một trong những thực phẩm quan trọng nhất đó là rau. Bạn có hay ăn rau không? Trong rau có chứa nhiều chất xơ thực vật nên nó không chỉ giải quyết được vấn đề táo bón mà còn làm cho tình trạng phân tốt hơn, có hiệu quả tăng vi khuẩn bifidus. Rau nóng hoặc rau nấu súp sẽ giúp bạn hấp thụ được nhiều rau hơn và cũng có tác dụng làm ấm cơ thể, “một mũi tên trúng hai đích” đúng không.

次に、生きたまま腸に届く微生物、具体的には、ヨーグルトや乳酸菌飲料、チーズや納豆などの発酵食品が良いです。腸の動きを活発にする酢酸や乳酸を作るので、定期的な排便を促し、善玉菌優位の腸内環境を作ります。ヨーグルトにはさまざまな善玉菌が使われていますが、人によって効果的に働くものが違います。それは腸内細菌の種類や数など、腸内環境を整えることのできる善玉菌のパターンが人それぞれ異なるからです。まずは1~2週間ほど同じヨーグルトを食べ続けてみて、便通がよくなったり、便の質がよくなったら、それは自分に合った善玉菌が含まれているということになります。また、食べるタイミングも大切です。乳酸菌、ビフィズス菌は胃酸に負けてしまうことがありますから、大腸に届けるためには空腹時を避けて、食中か食後に食べましょう。また、善玉菌のエサとなる食物繊維などを摂ることもお勧めします。食物繊維やオリゴ糖は、善玉菌のエサとなって、善玉菌の増殖を促します。穀物・イモ類・海藻類・きのこ類などに含まれる食物繊維、大豆・バナナ・ゴボウなどに含まれるオリゴ糖を積極的に取りましょう。

Tiếp theo là việc đưa vi khuẩn sống tới ruột, cụ thể các thực phẩm lên men như sữa chua, đồ uống men sữa, pho mai, natto,... là những thực phẩm có lợi cho quá trình này. Những thực phẩm này có tác dụng tạo ra axit axetic và axit lactic giúp cải thiện hoạt động của đường ruột, thúc đẩy sự thải phân và tạo nên môi trường đường ruột có ưu thế cho vi khuẩn có lợi. Trong sữa chua có nhiều vi khuẩn có lợi nhưng chúng sẽ có những tác động khác nhau với mỗi cơ thể. Nguyên nhân là mỗi người sẽ có môi trường đường ruột chứa số lượng và loại vi khuẩn có lợi khác nhau. Trước hết bạn hãy ăn 1 loại sữa chua liên tục từ 1~2 tuần, khi cảm thấy đại tiện dễ dàng và chất phân tốt hơn thì đây là loại sữa chua chứa vi khuẩn có lợi hợp với bạn. Bên cạnh đó thời điểm ăn cũng rất quan trọng. Vi khuẩn bifidus và axit lactic có thể bị mất đi do axit dạ dày, vì thế để chúng tới được ruột thì bạn cần tránh ăn lúc bụng đói, hãy ăn sữa chua trong hoặc sau bữa ăn. Hấp thụ chất xơ thực vật, Staphylococcus (tụ cầu khuẩn) cũng rất có lợi. Chúng là thức ăn của vi khuẩn có lợi nên sẽ thúc đẩy sự sinh sản của loại vi khuẩn này. Hãy tích cực dùng các thực phẩm chứa nhiều chất xơ như ngũ cốc, khoai, rong biển, nấm,... và các thực phẩm chứa nhiều vi khuẩn tụ cầu như đậu nành, chuối, củ gobo,...

もう一つ大切な事は、水分摂取の量です。寒いからと言って水分をあまりとらない人がいますが、大腸は、食べ物の残りカスから水分を吸収して便を形成します。水分が不足すると残りカスが固まっていき便秘になります。1日に1.5~2ℓを目安に、こまめに飲むように心がけてください。朝起きたらコップ1杯の水(白湯が望ましい)を飲むと、空っぽになった胃が刺激され、腸のぜん動運動が活発になり排便が促されます。腸内環境を整えると、お肌も綺麗になりますよ。

2022年も元気で楽しく働ける体を作るために、食事に気をつけ腸内環境を整えていきましょう！

Một việc quan trọng nữa là uống đủ nước. Có một số người ngại uống nước vì thời tiết lạnh nhưng bạn có biết rằng bã thức ăn trong đại tràng sẽ hút nước và chuyển thành phân không? Do đó nếu không có đủ nước thì chất bã này sẽ cứng lại và gây ra táo bón. Bạn hãy chú ý để uống nước thường xuyên và cố gắng uống 1.5 ~ 2 lít/ngày nhé. Mỗi sáng ngủ dậy bạn cũng nên uống một cốc nước (nước trắng ấm là tốt nhất), lúc này dạ dày trống rỗng sẽ bị kích thích, co bóp làm ruột bắt đầu hoạt động giúp ích cho việc thải phân ra. Hơn nữa, môi trường trong đại tràng được cải thiện thì da cũng sẽ đẹp lên đấy.

Năm 2022, chúng ta lại cùng nhau chú ý ăn uống và cải thiện môi trường đường ruột, tạo nên một cơ thể khỏe mạnh nhé!

腸内細菌の理想的なバランスは、「善玉菌 20% : 悪玉菌 10% : 日和見菌 70%」です。善玉菌が増えると悪玉菌が減り、善玉菌が減ると悪玉菌が増えます。健康のためには、善玉菌と悪玉菌の腸内細菌バランスを整えることが重要になります。

Sự cân bằng lý tưởng của các vi khuẩn đường ruột là “20% vi khuẩn có lợi : 10% vi khuẩn gây hại : 70% vi khuẩn cơ hội”. Khi vi khuẩn có lợi tăng thì vi khuẩn gây hại giảm và ngược lại. Để có một cơ thể khoẻ mạnh thì chúng ta cần đảm bảo được sự cân bằng của hai loại vi khuẩn đường ruột này.

あなたの腸は元気ですか？腸年齢チェックテストを行ってみてください。

Đường ruột của bạn có khoẻ mạnh không? Hãy cùng kiểm tra độ tuổi đường ruột nhé!

- 下痢になりやすい Dễ bị tiêu chảy
- 便秘傾向 Có xu hướng bị táo bón
- 便が硬く出づらい Phân cứng, khó ra
- 便の色が黒っぽい Phân có màu đen
- おならがくさい Rắm có mùi nặng
- 肉を多く食べる Ăn nhiều thịt
- 野菜をあまり食べない Không hay ăn rau
- 牛乳や乳製品をほとんど食べない Không thường xuyên uống sữa và đồ làm từ sữa.
- ストレスが多い Nhiều áp lực
- 運動をほとんどしない Không hay vận động
- 顔色が悪く、肌につやがない Sắc mặt kém, da không mịn
- 飲酒量が多い Uống nhiều bia, rượu
- 喫煙している(特に本数が多い) Là người hút thuốc (đặc biệt là hút nhiều)

0個：腸年齢は実年齢より若そう。今の生活を続けましょう

Tuổi ruột có thể coi là trẻ hơn tuổi thật. Hãy tiếp tục thói quen tốt này.

1～2個:腸年齢は実年齢と同じくらい。意識を高めれば、もっと若々しくなれそう

Tuổi ruột bằng tuổi thực. Nếu chú ý thêm thì ruột sẽ càng khoẻ.

3～5個:腸年齢は若いとは言えません。食生活を改め、運動不足やストレス解消を心がけて

Tuổi ruột không trẻ. Cần cải thiện chế độ ăn, chú ý vận động và nên giải tỏa căng thẳng.

6～8個:腸年齢は高め。生活習慣を改めないと、老化や体調不良を招く可能性も

Tuổi ruột cao. Nếu không thay đổi thói quen sinh hoạt thì rất dễ bị lão hóa và gặp các vấn đề về sức khoẻ.

9個以上:腸年齢は実年齢よりずっと高め。今すぐ生活改善を!

Tuổi ruột cao hơn rất nhiều tuổi thực. Ngay lập tức phải thay đổi cách sinh hoạt!

「善玉菌」 [Vi khuẩn có lợi]

からだによい影響を及ぼす菌。腸の働きを活性化させ、便秘や下痢を予防したり、病気に対する抵抗力を高めたりしてくれます。乳酸菌、ビフィズス菌 などです。

Đây là vi khuẩn đem lại ảnh hưởng tốt cho cơ thể. Chúng có chức năng giúp ruột hoạt động tốt hơn, phòng chống táo bón cũng như tiêu chảy, tăng cường sức đề kháng chống lại bệnh tật. Một số loại vi khuẩn có lợi là axit lactic (lợi khuẩn tiêu hoá), vi khuẩn bifidus (khuẩn sữa),...

「悪玉菌」 [Vi khuẩn gây hại]

主に体に悪い影響を及ぼす菌。腸内の腐敗を進め、便秘や下痢を起こします。炎症を起こしたり発がん性物質をつくり出したりします。

Phần lớn là những vi khuẩn có ảnh hưởng xấu đến cơ thể. Chúng thúc đẩy sự phân huỷ của ruột và gây ra các vấn đề như táo bón, tiêu chảy. Ngoài ra chúng còn gây viêm và sinh ra chất phát bệnh ung thư.

「日和見菌」 [Vi khuẩn cơ hội]

とくによい働きもしないが、悪い働きもしない細菌。善玉菌が多いときはおとなしく、悪玉菌が増えると有害な作用を及ぼすことがあります。

Đây là loại vi khuẩn không gây hại cũng không có lợi cho cơ thể. Nếu lượng vi khuẩn có lợi lớn thì chúng sẽ không hoạt động, nhưng sẽ có thể trở thành vật có hại nếu vi khuẩn gây hại tăng lên.