

"腸活"を知ろう

☆腸活とは☆

腸内環境をより良い状態にするために食事を気を付けたり、運動をする活動のこと

善玉菌を増やし、悪玉菌の増殖を抑えることで、腸の働きをよくする。

腸は「**第二の脳**」とも呼ばれていて、消化吸収だけではなく、

免疫機能や、ホルモン分泌にも関わる重要な器官



腸に存在する主な細菌

善玉菌

悪玉菌の増殖を抑え、
腸の運動を活性化させる。

乳酸菌など

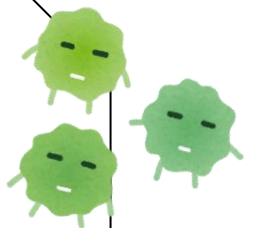
悪玉菌

便秘や下痢、肌荒れ
の原因になる。

大腸菌など

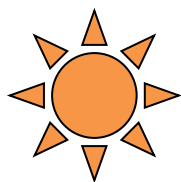
日和見菌

体の状態に応じて
善玉菌にも悪玉菌にも
味方をする。



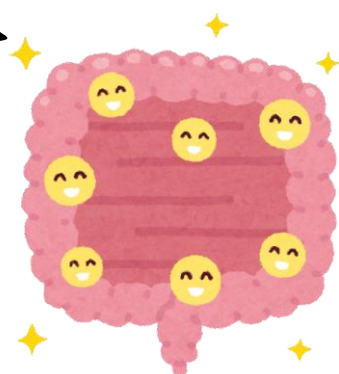
腸内環境が悪くなるとうなるか

便秘異常や肌荒れ、疲労感、免疫低下など全身に影響を及ぼす（生活習慣病等にもつながる）

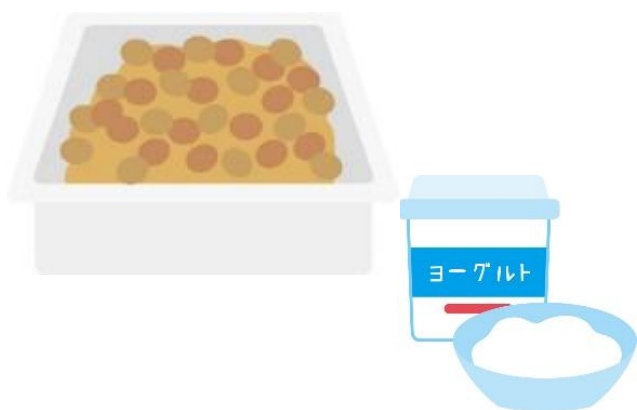


腸活をするべき人とは

- ◆ 便秘・消化不良に悩んでいる人
- ◆ 免疫力を高めたい人
- ◆ 肌トラブルを改善したい人
- ◆ 睡眠の質を向上させたい人



発酵食品



例) 納豆・ヨーグルトなど

食物繊維



例) キノコ類・豆類・ごぼう・ひじきなど

発酵食品や食物繊維を含むものを摂って
腸からキレイになりましょう!!!