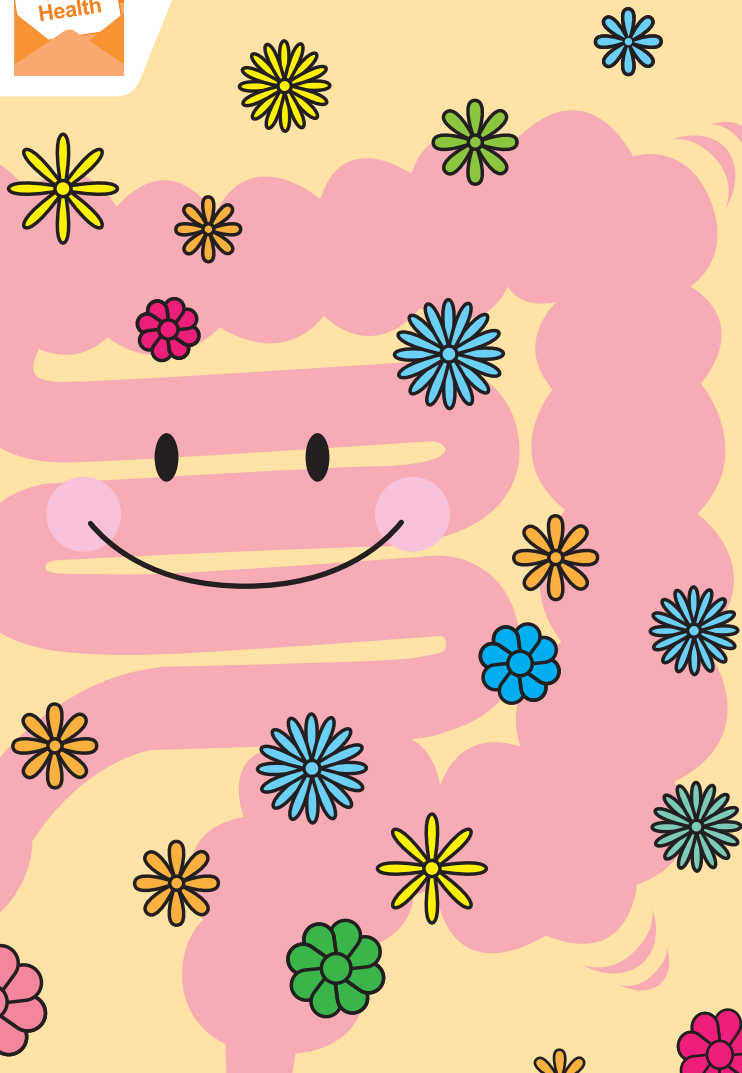




# 腸内環境を整える。

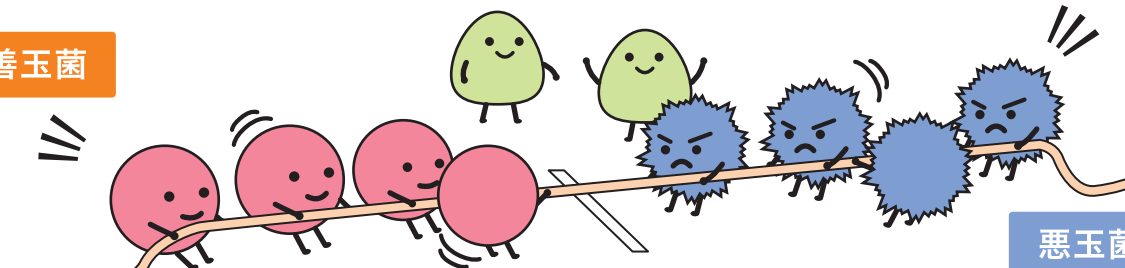


私たちの腸内には、多種多様な細菌がすんでいます。それらはなんと、1000種100兆個。これらの細菌は互いにバランスをとりながら腸内をよい状態へと保とうとしています。しかし、体調や食生活、年齢とともにそのバランスは崩れやすくなります。腸内のことを知る、そしてしっかりと整える。さあ、あなたと腸の環境問題を考えてみませんか。

## 腸内フローラって？

腸内細菌の集合体は、お花畑に例えて「腸内フローラ」と呼ばれています。これらの細菌は、体に良い働きをする「善玉菌」、体に悪い働きをする「悪玉菌」と、そのどちらでもない「日和見(ひよりみ)菌」があり、中間的な日和見菌は、善玉菌・悪玉菌の優勢な(多い)方に味方します。

善玉菌



悪玉菌

日和見菌

腸内フローラの理想のバランスは、(善玉菌2:悪玉菌1:日和見菌7)とされていますが、食生活やストレス、薬の服用など様々な要因によって日々変化します。健康づくりのためには腸内フローラを整えることが大切です。

## 腸内フローラチェック

- おならが臭い     便秘がちだ  
 口臭がきつい     疲れやすい  
 肩こりがひどい     吹き出物ができやすい

ひとつでもあてはまる人は腸内フローラのバランスが崩れている可能性があります。

## 腸内フローラを整える“腸活”のススメ

大人の腸内フローラは悪玉菌が増加しやすい傾向にあるため、善玉菌を増やして悪玉菌の増加を抑えることが重要になります。腸内フローラによい食事、生活習慣を知って“腸活”を実践してみましょう。

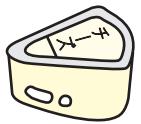
### 善玉菌を含む食品で、腸活!

#### 発酵食品

乳酸菌やビフィズス菌、酵母菌、麹菌などの善玉菌が含まれています。

ヨーグルト、ぬか漬け、納豆、キムチ、味噌、チーズなど

ヨーグルトの摂取は食後がオススメです。



### 善玉菌の大好物で、腸活!

善玉菌の栄養源となる「食物繊維」と「オリゴ糖」は、腸内で善玉菌を増やすための助けになります。

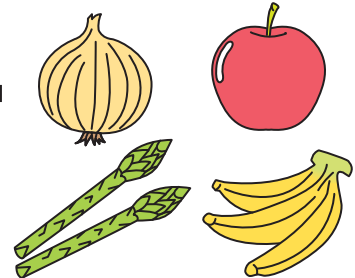
#### 食物繊維を多く含む食品

ごぼう、にんじん、おくら、ブロッコリー、ほうれん草、納豆、こんにゃく、海藻など



#### オリゴ糖を多く含む食品

玉ねぎ、りんご、ねぎ、にんにく、アスパラガス、バナナ、大豆など



★野菜はスープなどの汁ものに入れるとたっぷりとりとることができます。

※バランスのよい食事を継続することが大切ですが、無理なく腸活を続けるには整腸剤を使用することもひとつの手段です。

## 自律神経の乱れを整えて、腸の働きをコントロール!

### ぐっすり睡眠も、腸活!

不規則な生活は自律神経の乱れにつながり、腸の働きにも影響します。睡眠時間を長くとるだけでなく、毎朝決まった時間に起きることも大切です。また、睡眠のリズムを整えることは便秘解消にも有効です。



### ストレス解消も、腸活!

腸の働きには、体と心の疲労も大きくかかっています。働きすぎやストレスなどは自律神経の乱れにつながります。自分なりのストレス解消法や簡単な体操など、リフレッシュする時間が必要です。



無理のない、自分に合った方法で理想的な「腸内フローラ」を目指しましょう!!