



腸内環境を整えましょう

私たちの腸内には1,000種類、1,00兆個以上の腸内細菌が生息しています。これらの様々な細菌がバランスをとりながら腸内環境を整えています。

腸内細菌の分類

善玉菌	悪玉菌	日和見菌
悪玉菌の増殖を抑えて、腸の運動を活発にし、お腹の調子を整えます。	腸内で有害物質やガスをつくります。増えると便秘、下痢などお腹の調子が悪くなることがあります。	腸内の善玉菌・悪玉菌の優位な方に味方します。
		
ビフィズス菌、乳酸菌など	ウェルシュ菌、ブドウ球菌など	

腸内環境を整えるには・・・

腸内環境を整えるために積極的に摂取したいのがプロバイオティクス、プレバイオティクスを多く含む食品です。

◆プロバイオティクスとは

塩分が多い食品もあるので
食べ過ぎには要注意！

善玉菌を含む食品のこと



ヨーグルト



チーズ



キムチ



納豆



ぬか漬け



味噌 など

◆プレバイオティクスとは

善玉菌のエサとなる食品のこと

食物繊維を多く含む食品



野菜類



芋類



きのこ類



海藻



果物

オリゴ糖を多く含む食品



野菜類 (玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガス)



豆類 (大豆)



果物 (バナナ)



ハチミツ



豆類 (大豆)



果物 (バナナ)



ハチミツ