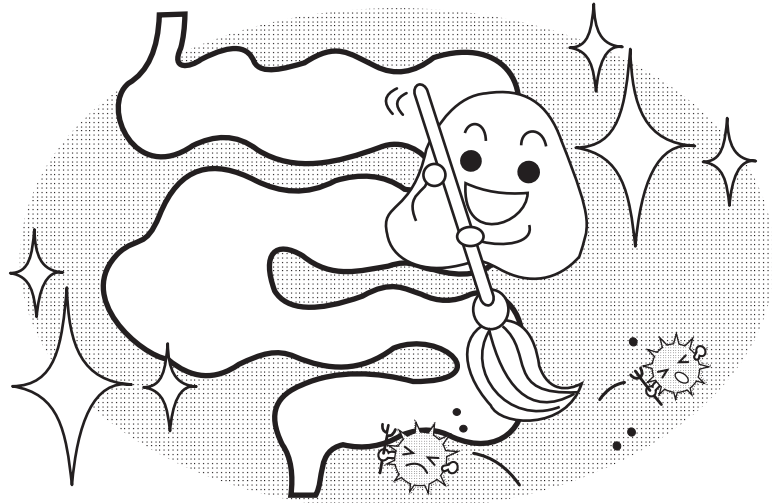
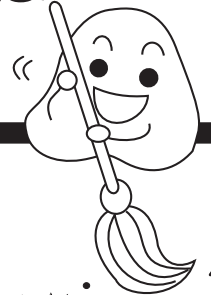


腸内環境を 整えよう

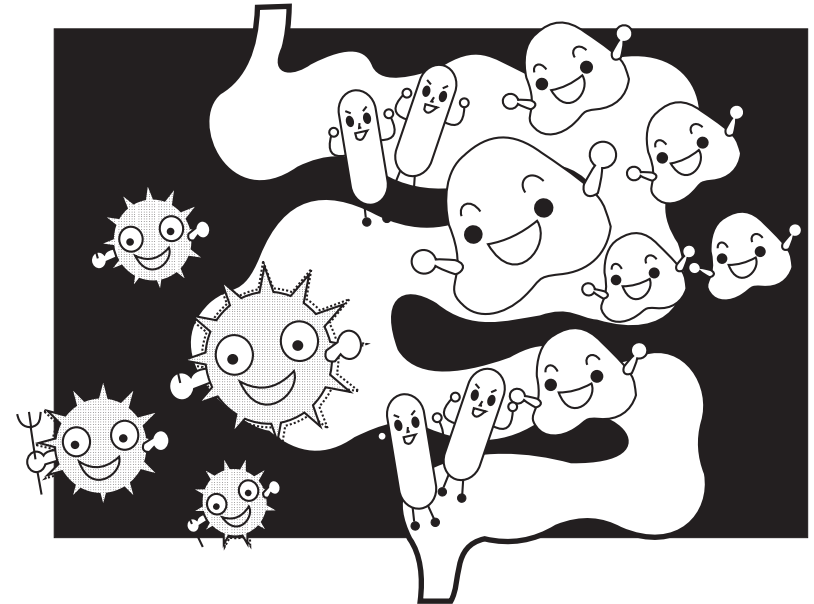


健康でいるためには
腸内環境が大事



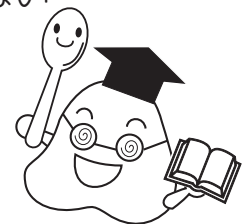
●腸内の環境

人間の腸には、腸内細菌と呼ばれる
大量の細菌が存在しています。



これら腸内細菌は、体に良い菌(善玉菌)、
悪い菌(悪玉菌)、良いとも悪いとも言えない
日和見菌の3つに分けることができます。
ひよりみぎん

健康な人の腸は、常に一定の数の
バランスで保たれているのです。



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

Seedling 2011 2月号

Copyright © 2010かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

善玉菌と悪玉菌

善玉菌

ビフィズス菌、乳酸菌など

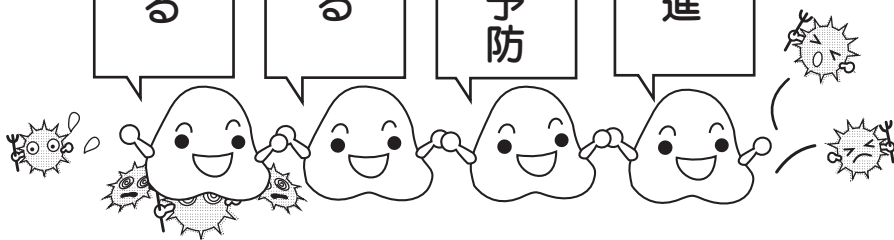
腸内を酸性にして悪玉菌や病原菌の活動を抑え、腸内の腐敗を防ぐことがわかっています。また、腸を刺激して便秘を整えたり、食べ物の消化や吸収を助け、免疫力を高めるなど、健康の保持と増進に役立つ働きをしています。

悪玉菌を抑える

免疫力を高める

便秘や下痢を予防

消化吸収を促進



悪玉菌

ウェルシュ菌や大腸菌など

タンパク質などを分解して毒素や発ガン性物質をつくり、下痢や便秘のほか、生活習慣病やガンを引き起こします。また、肩こりや肌荒れなどの原因にもなります。

こんな生活が悪玉菌を増やす

偏った食生活



ウェルシュ菌や大腸菌などの悪玉菌は、タンパク質や脂質を栄養源にして増殖します。食の欧米化による、肉類が多く、食物繊維の少ない食生活では、悪玉菌が優勢になります。

ストレス

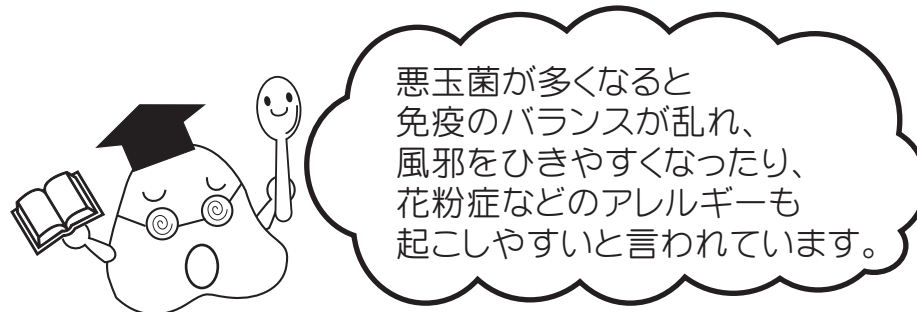


現代のストレスが多い生活も、悪玉菌を増やす原因になっています。過度のストレスは消化液の分泌を抑制する作用があり、善玉菌よりも悪玉菌が生き延びやすい環境に腸内が変化してしまいます。

便秘

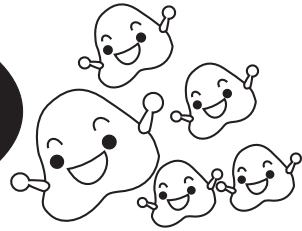


便秘も悪玉菌を増加させる原因です。便秘になりやすい不規則な生活や運動不足なども悪玉菌を増やす原因になります。



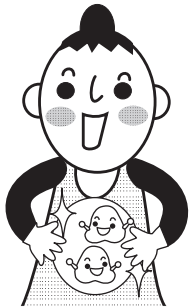
悪玉菌が多くなると免疫のバランスが乱れ、風邪をひきやすくなったり、花粉症などのアレルギーも起こしやすいと言われてしています。

腸内の善玉菌を増やそう!!



体を健康な状態に保つには、善玉菌を増やして腸内環境を改善することが大切です。

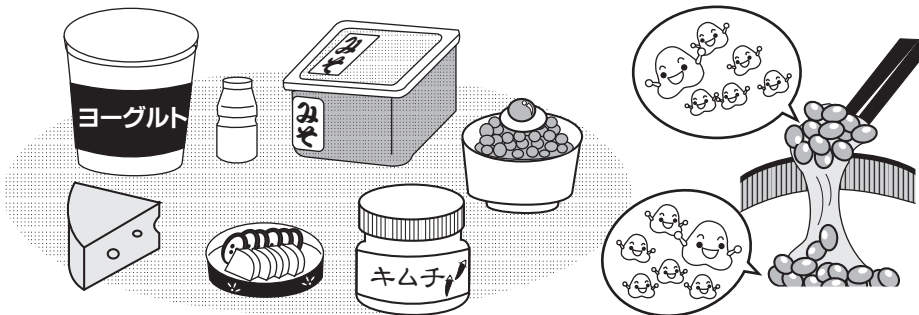
善玉菌を増やしてくれる食品とは



- 【乳酸菌を多く含む食品】
 - 【オリゴ糖を多く含む食品】
 - 【食物繊維を多く含む食品】
- といった食品群が挙げられます。

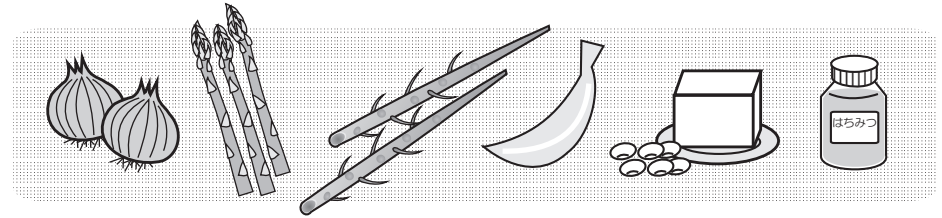
【乳酸菌】を多く含む発酵食品

ヨーグルト、乳酸菌飲料、チーズ類のほかに、納豆、味噌、ぬかみそ漬け、キムチなどがあります。

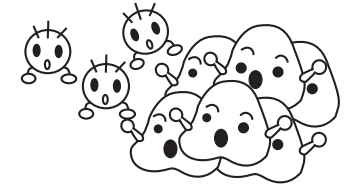


【オリゴ糖】を含んだ食品

オリゴ糖は、玉ねぎ、アスパラガス、ごぼう、バナナ、大豆や大豆製品、はちみつなどに含まれています。



オリゴ糖で便秘解消!



オリゴ糖は腸内の善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌のエサとなり、善玉菌を増殖させて腸内環境を整えることにより、便秘を解消します。

トクホのオリゴ糖を利用しよう



オリゴ糖を含む特定保健用食品にはシロップタイプや粉末タイプなどがあり、料理に簡単に利用することができます!

ヨーグルトに

コーヒー・紅茶に

スープに

ご飯を炊く時に

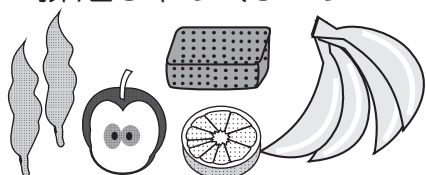


【食物繊維】を多く含む食品

食物繊維には、海藻類、コンニャク、果物類などの水溶性食物繊維と、穀類、豆類、こぼろ、さつまいも、きのこ類などの不溶性食物繊維があります。

水溶性食物繊維

腸内で水分を吸着し、便を柔らかくして、排泄しやすくします



不溶性食物繊維

便のかさを増やします。



不溶性食物繊維だけを摂りすぎると便が硬くなってしまいます。水溶性食物繊維と水分を組み合わせることで、排便をスムーズにします。

水分も摂ろう



日本食は食物繊維がいっぱい

切干し大根、ひじきの煮物、煮豆、きんぴらごぼう、筑前煮などの日本食には食物繊維がたっぷり!!



切干し大根



ひじきの煮物



煮豆

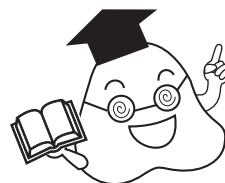


きんぴらごぼう



筑前煮

ヨーグルトは自分にあった食べ方を



腸内環境を良好に保つには、毎日ヨーグルトを食べることが理想です。

おいしく食べるコツ



習慣として食べ続けられるよう、飽きないように工夫をすると良いでしょう。

ハチミツや
ジャムをかけて



フルーツにかけて
デザートに



牛乳とレモンと
合わせて
ドリンクに!



いつ食べる?

ヨーグルトを食べる時間は、人それぞれ。その日の気分や体調に合わせて、おいしく食べましょう。

忙しい朝に

午前中の仕事や
学習の効率UP!

ダイエット中の間食に

お菓子などに比べて
低カロリーでヘルシー

外食などのあとに

外食などで不足しがちな
ミネラルの補給に

小腹がすいてしまったら

寝る直前でも低カロリーで
消化がよいのでGOOD!