

# 腸内環境を整える

人間の腸管、主に大腸には約1000種類、100兆個にも及ぶ腸内細菌が生息しています。この腸内細菌は大きく3種類に分けられ、お互いに密接な関係を持ち、バランスよく存在しています。

善玉菌

2

悪玉菌の増殖を防いだり腸の運動を促すことによりお腹の調子を整える

悪玉菌

1

便秘や下痢などお腹の調子が悪くなることもある

日和見菌

7

腸内の善玉菌・悪玉菌の優勢な(多い)方に味方する

## 善玉菌を増やして腸内環境を整える

身体に良い菌を含む食品を食べて増やす

### プロバイオティクス

納豆菌、乳酸菌、ビフィズス菌など



良い菌のエサになる食品を食べて増やす

### プレバイオティクス

食物繊維、オリゴ糖



一緒に摂ると一層効果的!



## 生活リズムの改善と適度な運動

自律神経は腸の動きをコントロールしています。自律神経のバランスが乱れることは、便秘や下痢となる原因となります。

十分な睡眠・疲れやストレスを溜めないようにし、自律神経のバランスを整えることも大切です。また、適度な運動も自律神経に良い影響を与えます。

## 腸内環境を整えるといいことたくさん!

### 免疫機能が高まる

人間の腸には免疫細胞の約70%が集まっており、「腸管免疫」と呼ばれています。病気の原因となるような菌からの感染を防ぐ効果や、アレルギー反応抑制作用があります。

### 便秘・下痢の改善

善玉菌が優位な環境下では、腸の蠕動運動が促進します。

### 代謝促進

食物の消化・栄養の吸収が促進します。また、腸内でビタミンを産生する働きも活性化されます。