

### 【今月のテーマ】

## 腸活について

人の腸内には細菌がおおよそ **100兆個**も生息しており、体の健康には腸内に善玉菌が占める割合を増やすことが重要です。その為**オリゴ糖**や**食物繊維**を食べて善玉菌を増やし、体内にいる腸内細菌と協力して健康を作ることが大切です！

### 腸内細菌の種類



健康づくりや美容により影響をもたらす菌です！

**ビフィス菌**や**乳酸菌**等の善玉菌が多く、悪玉菌が少ないのが健康的な腸内といえます。善玉菌は**食中毒菌・病原菌**予防効果や、悪玉菌の侵入や増殖を防ぎ、腸の運動を促しておなかの調子を整えます。



悪玉菌はたんぱく質や脂質中心の食事、不規則な生活・ストレス・便秘等で増えていき、腸内で有害物質を作り出します。悪玉菌優位になると下痢や便秘等の不調の発生や、免疫力の低下でウイルス性の風邪や胃腸炎になるリスクも高まります。

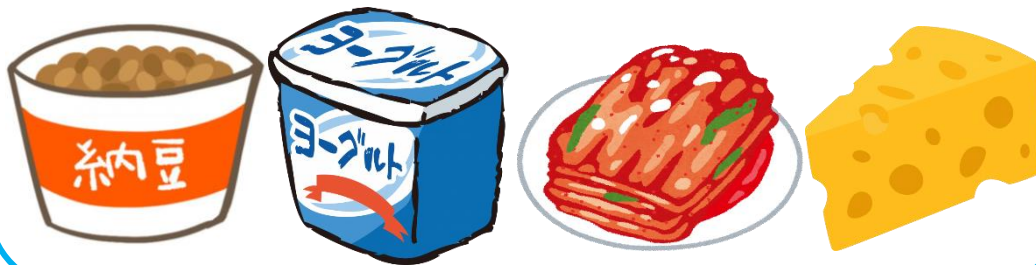


日和見菌は腸内フローラを形成させるために欠かせない菌で、**腸内細菌の約7割**を占めています。**日和見菌は善玉菌にとって敵にも味方にもなる特徴**があり、悪玉菌が多いと悪玉菌になってしまう為、善玉菌優位になるように腸内環境を整えることが重要です。



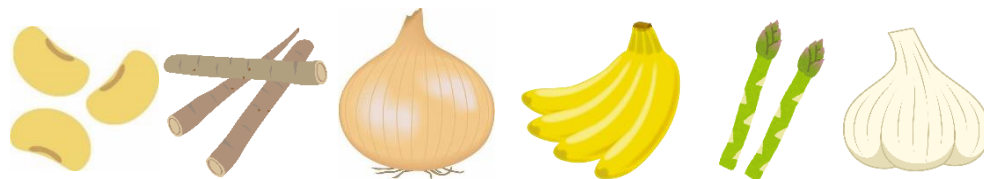
☆健康に有用な作用をもたらす**生きた善玉菌**を摂取する(フロバイオティクス)

これらの菌は一定期間以上腸内に留まることができない為、毎日食べて補充するのがおすすめです！



☆腸内にもともと存在する善玉菌を増やす作用がある食品(プレバイオティクス)

消化吸収されることなく大腸に達し、腸内にもともと存在する善玉菌のエサとなる「**炭水化物**」を優先的に与えて数を増やすという考え方です。食品成分としては、**オリゴ糖**や**食物繊維**などがあります！



## 栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です！  
お近くのスタッフまでお声がけください