


腸内環境の改善に向けて

腸内環境をきれいに整えるためには、バランスのとれた食生活がカギです。
腸内に善玉菌を増やすために、「乳酸菌」「発酵食品」「オリゴ糖」「食物繊維」の4つを含んだ食材を積極的に摂ることを心がけましょう。

<p>食物繊維</p> <p>ごぼう・れんこん・レタス こんにゃく・海藻類など</p>		<p>オリゴ糖</p> <p>ヤーコン・玉ねぎ・キャベツ アスパラ・大豆・バナナなど</p>
<p>乳酸菌</p> <p>ヨーグルト・乳製品 乳酸菌飲料など</p>		<p>発酵食品</p> <p>味噌・キムチ・ぬか漬け 塩麴・納豆など</p>

あなたの腸内環境はいかが？

セルフチェック
してみましょう

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日便が出る | <input type="checkbox"/> 魚は刺身が好きだ |
| <input type="checkbox"/> 便の形状はバナナ状だ | <input type="checkbox"/> 和食派だ |
| <input type="checkbox"/> 決まった時間に便をしている | <input type="checkbox"/> 食事は寝る3時間前には済ます |
| <input type="checkbox"/> 2食しっかり食べる | <input type="checkbox"/> 毎日寝る時間が決まっている |
| <input type="checkbox"/> 良く噛んで食べる方だ | <input type="checkbox"/> 睡眠時間は6時間以上だ |
| <input type="checkbox"/> 生野菜が好きだ | <input type="checkbox"/> 1日の中でリラックス出来る時間が取れている |
| <input type="checkbox"/> ヨーグルト・キムチ・納豆などの発酵食品が好きだ | <input type="checkbox"/> ストレスを溜め込まないタイプだ |
| <input type="checkbox"/> 肉より魚派だ | |

チェック項目が多ければ多いほど
あなたの腸内は元気です!!

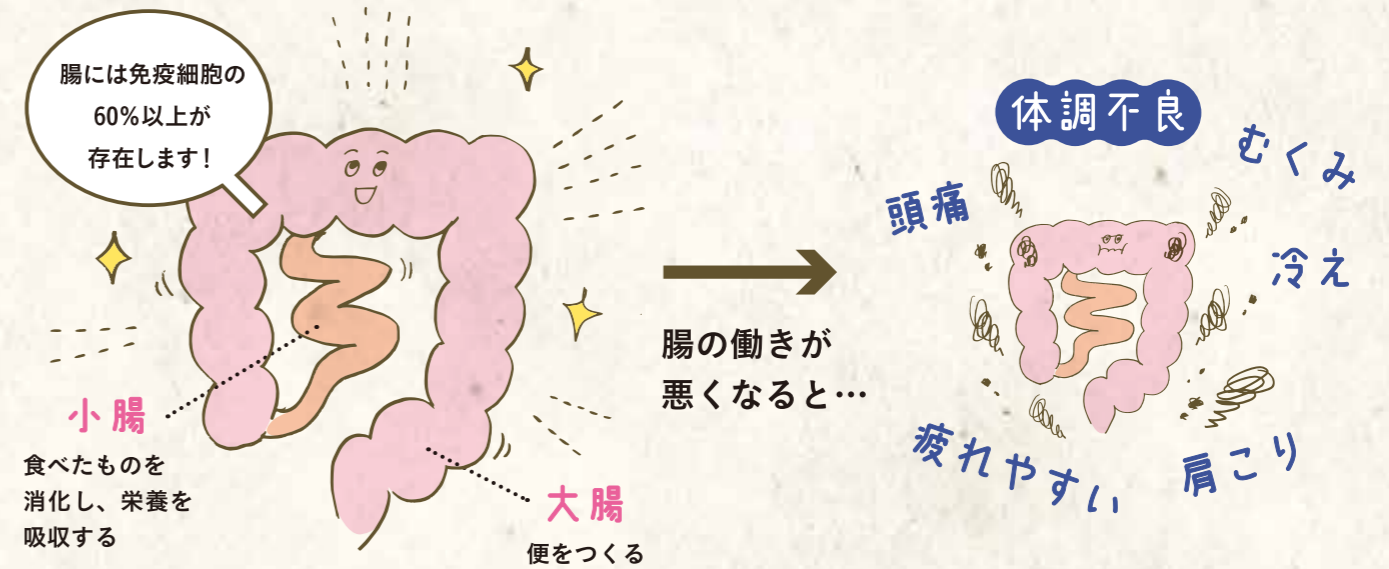
＼ 快食！快眠！快便！ ／

健康な毎日のために 腸内環境を整えよう



監修
中村学園事業部
顧問 池邊真弓さん

腸の働きって何？



腸内細菌にはどんな働きがあるの？

- 善玉菌**
有害なものからの感染を防ぐ働き。
- 日和見菌**
ビタミンの合成などの良い働き。
+
有害物質などをつくりだす悪い働き。
- 悪玉菌**
免疫力を弱めるなど、増えると体に悪影響を及ぼす



腸内フローラ
3つの菌がバランス良く揃って腸内がお花畑(フローラ)のように見えること。