



おおこうちだより

～腸内環境について～

Vol.
100



最近「腸活」「腸育」という言葉をよく耳にしませんか？腸は身体の不調に密接に関わっています。腸内環境による身体への影響、腸内環境を整える食事のポイントについてお伝えします。

腸内環境が悪化していると・・・

糖尿病

むくみ

にきび
肌荒れ

花粉症
アトピー

リウマチ

大腸がん

の発症リスクが上がります。

特に糖尿病は、腸内環境が悪いと高血糖状態になりやすいと言われており、実際に糖尿病の方の便を調べてみると、悪玉菌が多くなっていることが多いと言われています。腸内環境を整えるには、「腸活」「腸育」が必要不可欠です。



「腸活」

食事から腸内に良い菌を届ける。また、先住の腸内細菌に栄養を与えること。



「腸育」

腸内細菌が暮らしやすく、働きやすい環境にすること。

食事のポイント

善玉菌を増やす



菌同士の働きをスムーズにする



善玉菌を摂る



「腸活」「腸育」をおこない、快適な腸ライフを送りましょう！

