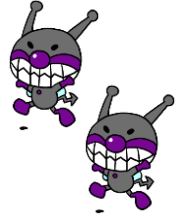


腸内バランスとは

腸内細菌叢と大腸

腸内バランスとは大腸に住んでいる細菌のバランスのことです。腸内細菌には善玉菌と悪玉菌、そしてそのどちらでもない日和見菌がいます。便1gあたり細菌はおよそ 10^{11} ~ 10^5 個ほどいると言われていています。この細菌たちが私たちの体の大切な役割を担っています。



腸内細菌の働き

私たちの大腸の中にある腸内細菌は1000種類程いるといわれています。菌の栄養は腸内を進んでくる私たちが食べた物の消化物です。その細菌が働いて私たちの栄養になります。善玉菌というのは体に良い影響を与える菌で、悪い影響なら悪玉菌と言われていています。日和見菌は善玉菌が強い時はおとなしいが、悪玉菌が強くなると一緒に悪さをするような菌です。腸内細菌のバランスによって、私たちの体調にも影響がでできます。このように私たちは腸内細菌と共存共栄しているのです。

善玉菌が増えると・・・

消化吸収を助けます

免疫力を高めます



お肌や美容にも良い

腸の働きを良くします

腸内環境を整えるには



- 発酵食品を摂る
- 野菜類を多く摂る
- 睡眠時間をしっかり摂る
- 運動する習慣をつくる
- 抗生物質は最小限に

腸内環境を改善するには生活習慣を見直してみましょう。