

## 腸活



身体活動

腸には全免疫細胞の約6割が存在し、身体を守っているといわれています。日頃から免疫力を高めるためにも、『善玉菌』を増やし、腸内環境を整えていきましょう。

## 生きた善玉菌の摂取

乳酸菌やビフィズス菌などの生きた善玉菌は発酵食品に含まれています。

※これらの菌は腸内にある程度の期間は存在しても、住み着くことはないと言われており、継続的にとることが大切です。

## 発酵食品

ヨーグルト・乳酸飲料・納豆・味噌・漬物など

塩分の摂りすぎには注意



## 善玉菌の餌となる食品を摂取

善玉菌の餌になる食品とは食物繊維やオリゴ糖を含む食品です。

## 食物繊維

野菜・穀物・イモ類・豆類・キノコ類・海藻類・こんにゃく・果物など



## オリゴ糖

大豆・玉ねぎ・ゴボウ・ネギ・ニンニク・バナナなど



## 脂質の多い動物性たんぱく質のとりすぎに注意

肉などの脂質の多い動物性たんぱく質を過剰に摂りすぎると、腸内で悪玉菌が増加し、免疫力の低下や発がん性物質を作り出します。たんぱく質の摂取には肉だけでなく、魚や大豆製品も積極的にとりいれましょう！

便秘は腸内環境が崩れている証かもしれません。

便秘の予防には、腸内環境を整えるとともに、排便のリズムを整えることも大切です。毎日決まった時間にトイレに行く、朝起きたらコップ1杯の水を飲む、早寝早起きで生活リズムを整えることもポイントです。

その他の健康情報は  
こちらから▼

