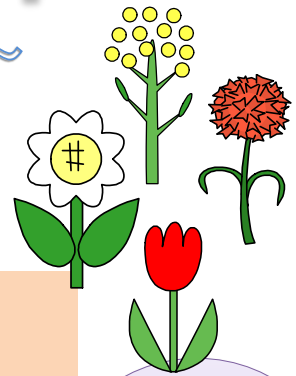


腸内フローラ改善！

～腸内細菌を増やしてレッツ、腸活～

栄養ニュース
Vol. 20



腸内フローラって？

腸の中には約**1000種類**、約**100兆個**の細菌が
住みついています。

細菌は種類ごとに集まっていて、
その様子を花畑になぞらえて”腸内フローラ”と
呼んでいます。

私たちの腸は食べたものを消化してくれる以外にも
免疫機能があり、全身の免疫能に影響を与えています。

腸には身体全体の
免疫細胞の
半分以上が
存在します。

腸内フローラが乱れると、 様々な悪影響を及ぼします！



他にも多岐にわたる疾患の発生に関連します

腸内フローラ改善につながる 3つの食品



発酵食品

- 免疫力アップ → 風邪を引きにくくなる
- 生活習慣病を防ぐ



食物繊維

- 腸内の悪玉菌と有害物質を減らしてくれる
- 血糖上昇を抑えてくれる
- 便秘、下痢を解消する
- 大腸癌を防ぐ
- 噛む回数が増加し、腹持ちがよくなる

男性20g以上、女性18g以上が
1日の目標量です。
しかし、現在の日本人は平均15g/日
の摂取に留まっています。
下記の方法を参考に、
少しずつご自分の食生活に
取り入れてみてくださいね♪

食物繊維を 多く含む食品



上手に食物繊維を摂取する方法

- ☆野菜は、生野菜ばかりではなく、**ゆでたり炒めたりして、かさを減すと**より多くの量を食べる事が出来ます
- ☆パンは**ライ麦**入りのパンを食べてみましょう
- ☆ごはんには、**押し麦や玄米**を混ぜて炊いてみましょう
- ☆食後のデザートや間食には、お菓子よりも**生のフルーツ**を選んでみましょう
- ☆汁物には、わかめやもずくなどの**海藻**をいれてみましょう



乳酸菌

- 腸内環境をととのえる
- 免疫機能アップ
- 食中毒菌が増えるのを抑えてくれる
- 発がんリスクが低くなる