

腸活で目指せ！腸内美人

「腸活」とは？

「腸活」とは腸内環境を整えることで健康維持、増進をはかることです。そのために大切なのは善玉菌を増やすものを積極的に摂ること。では、腸活をするためにはどんな食べ物が効果的なのでしょうか。

善玉菌ってなに？

善玉菌とは、私たちの腸内に生息している細菌の中でも健康維持に貢献してくれるものを指します。

善玉菌を増やす食品の種類

- ①乳酸菌を多く含む食べ物
- ②オリゴ糖を多く含む食べ物
- ③食物繊維を多く含む食べ物

①乳酸菌を多く含む食べ物

乳酸菌は、発酵食品といわれるものの中に多く含まれています。毎日継続的に摂ることで善玉菌が住みやすい環境を作ります。



ヨーグルト

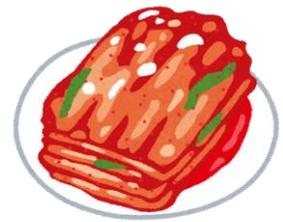
チーズ



納豆

キムチ

※塩分が多いので注意



②オリゴ糖を多く含む食べ物

オリゴ糖は善玉菌のエサになり、善玉菌に効果的に働きかけます。

はちみつ



玉ねぎ



バナナ



大豆



③食物繊維を多く含む食べ物

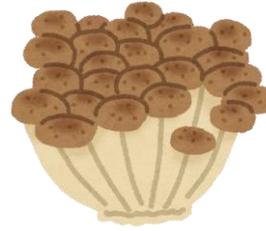
食物繊維は悪玉菌のつくる有毒物質を体の外に排出する働きをもっています。

旬の食べ物で腸活しよう!



柿

さつまいも



きのこ

ごぼう



Q. より効果的に腸活するには？

A. 乳酸菌はオリゴ糖、食物繊維と一緒に摂る



乳酸菌



オリゴ糖

食物繊維



善玉菌を含む乳酸菌と、善玉菌のエサになるオリゴ糖、食物繊維と一緒に摂る事でより効果を期待できます。ヨーグルトに、はちみつやバナナ、さつまいもを加えて食べるのが手軽でおすすめです。

腸活を行う際の注意点

いくら身体にいいからといって、ヨーグルトや納豆ばかり食べるなど偏った食事では腸内環境が整うどころか、むしろ悪化してしまいます。

3食バランスのとれた食事を心がけましょう。

腸活は食事だけではなく、適度な運動、休養も重要なポイントです。日々の生活から腸活を意識して、**腸内美人**を目指しましょう！

