



# 腸内細菌

みんなの腸内環境は整っているかな？



## と上手に付きあおう!!

腸内細菌は、主に

1000種類 100兆個



善玉菌 日和見菌 悪玉菌

が腸内にいると言われます。

腸は別名

### 第二の脳

とも言われ

### 肌を映す鏡

食習慣の乱れ ストレス 睡眠不足 など

腸内細菌が



になると



# 腸

は、実は...

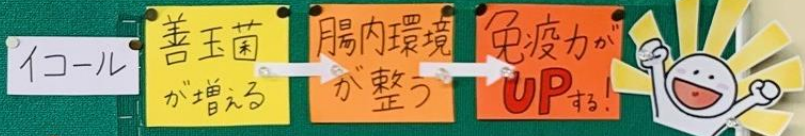
## 人体最大の免疫器官!

というも

免疫細胞は 全身の7割

# 腸

で作られています。



という事で...

腸内細菌(特に善玉菌)が喜ぶ栄養素を!

### 食物繊維

善玉菌の餌に



### オリゴ糖

善玉菌のエサに



### 発酵食品

善玉菌自体を



私たちの健康と腸内細菌は切っても切り離せないほど、密に関与しています。腸内細菌や腸内環境は、食事はもちろん、普段の運動習慣や睡眠、ストレスなどでも、大きく変化します。実は腸内環境は免疫機能にも大きく関与しています。体の内側から免疫を強めて、今感染が拡大しているコロナに打ち勝つ免疫力をつけてほしいと思います。