

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

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。



善玉菌

日和見菌

悪玉菌

イコール

善玉菌が増える

腸内環境が整う

免疫力がUPする!



が腸内にいると言われてます。

という事で...

腸内細菌(特に善玉菌)が喜ぶ栄養素を!

腸は別名

第二の脳

とも言われ

肌を映す鏡

食物繊維

善玉菌のエサに



オリゴ糖

善玉菌のエサに



発酵食品

善玉菌自体を



食習慣の乱れ ストレス

腸内細菌が

睡眠不足 など



になると



みなさんは「腸活」という言葉を聞いた事がありますか？腸内細菌の善玉菌が増える→腸内環境が良くなる→身体にさまざまなメリットがあります。精神的・身体的にも影響を与え、何より免疫UPにも大きく関与しています。ですが、腸内細菌は、様々な要因で良い環境にも悪い環境にも変化しやすいのが特徴です。ぜひ善玉菌を増やす生活習慣(何より早寝早起き・運動・バランスの良い食習慣)を心がけ、腸内を綺麗にしましょう！