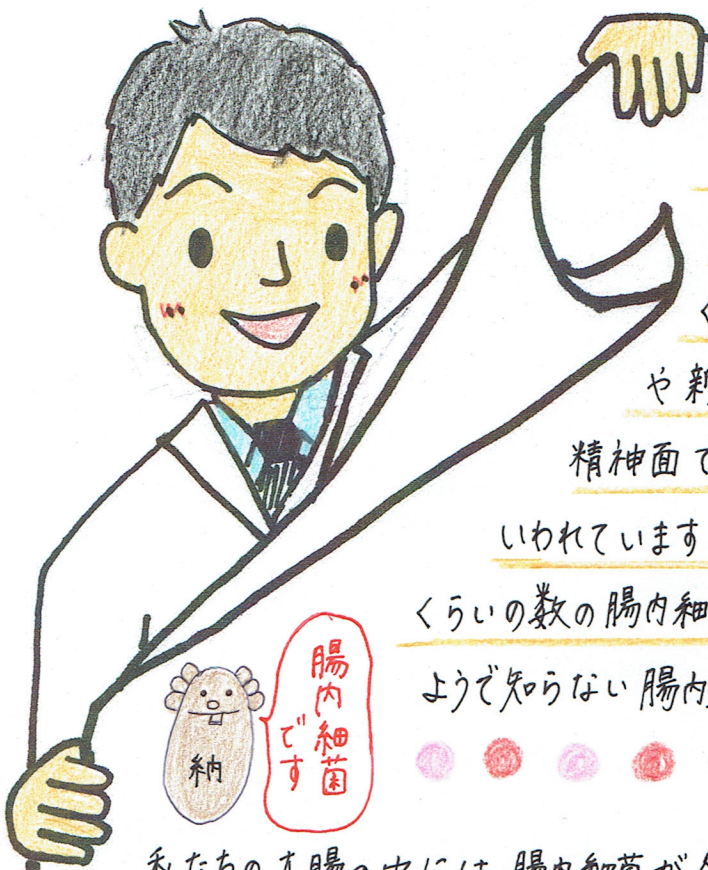


腸内細菌について知ろう!



新年度のスタートです。風邪やインフルエンザの流行が過ぎ去り、暖かくなる季節がやってきました。春の過眠や新生活が始まることでの五月病など精神面でのトラブルや不安を抱えやすい時期ともいわれています。ところで、私たちの大腸の中にどれくらいの数の腸内細菌がいると思いますか？ 今月は「知ってるようで知らない腸内細菌」について紹介します。



私たちの大腸の中には、腸内細菌が多く生息しています。その数は**数百兆個!!**




重さは1.5キロ…



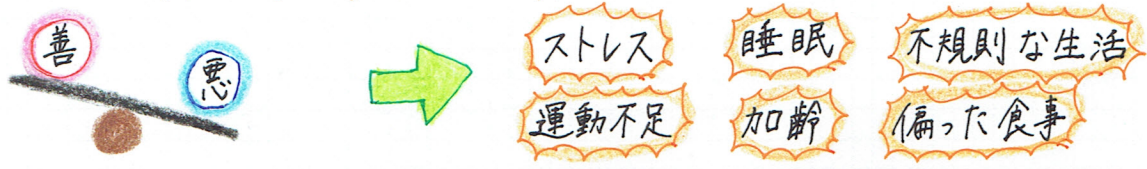
ビフィズス菌や乳酸菌など無数の細菌がすみついていて、私たちの健康に大きな影響を与えています。お通じ対策はもちろん、最近では美肌やダイエットにも効果があるといわれています。

☆腸内細菌の種類について☆

腸内では3種の菌がバランスを保ちながら暮らしています。

- 人の身体に良い影響を及ぼす… **善玉菌**(ぜんだまきん) 
- 腐敗物などを作り出す… **悪玉菌**(あくだまきん) 
- 健康な時はおとなしくしているが、体が弱くなると腸内で悪い働きをする… **日和見菌**(ひよりみきん) 

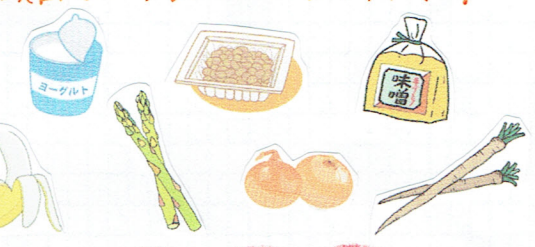
善玉菌と悪玉菌のバランスは… 様々な要因によって変化します!!



分類	代表的な菌	作用	からだへの影響
有用菌 (善玉菌)	・ビフィズス菌 ・乳酸菌	・ビタミンの合成・感染防御 ・消化吸収の補助・免疫刺激	・健康維持 ・老化防止
有害菌 (悪玉菌)	・ウェルシュ菌 ・ブドウ球菌 ・大腸菌(有毒株)	・腸内腐敗・細菌毒素の産生 ・発ガン物質の産生・ガス発生	・健康阻害 ・病気の引き金 ・老化促進
日和見菌	・バクテロイデス ・大腸菌(無毒株) ・連鎖球菌		からだが強ったりすると、腸内で悪い働きをする。(健康な時はおとなしい)

☆善玉菌を増やそう☆ ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を増やすには?

- ・善玉菌を多く含む食品を摂ること
- ・腸内に元々いる善玉菌を増やし活性化させる



☆善玉菌が多く含まれる食材☆

- ・ビフィズス菌、乳酸菌を多く含むもの (ヨーグルト, 納豆, 味噌, 漬物, 黒酢)
- ・善玉菌の栄養源となるもの (バナナ, 大豆, アスパラ, タマネギ, ゴボウ, ハチミツ)
- ・納豆菌 → 納豆 (悪玉菌を殺す働きがあり、腐敗菌の増加を抑える)

✖ 悪玉菌が増えると… 風邪, がん, 肌あれ, 口臭, アレルギー, 便秘

✖ 善玉菌が増えると… アンチエイジング, 免疫UP, 美肌効果, 消化吸収UP, 整腸作用UP

腸活で善玉増やして、腸美人!!