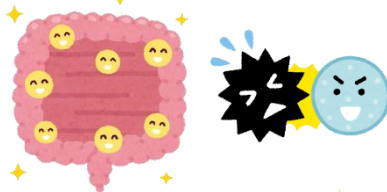


12月に入り寒い日が続いています。冬は感染症が流行しやすい季節です。腸内環境を整えると免疫力が高まると言われています。腸内環境を整えて健康的な身体づくりを目指しましょう。

腸内環境を整えるメリット

- 便秘予防
- 免疫機能を高める
- 肥満予防
- ストレスの軽減



理想的な腸内環境とは？

腸内で細菌が日和見菌70%、善玉菌20%、悪玉菌10%のバランスで存在していることが理想的な環境です。このバランスが崩れると腸内環境が悪くなると言われています。

日和見菌

優勢の菌と同じ働きをし、善玉・悪玉どちらにも属さない菌



悪玉菌

身体に悪影響を及ぼす菌
有害物質を作ります



善玉菌

身体に良い効果をもたらす菌



簡単セルフチェック

腸内環境が良いと便の色は、黄色がかった褐色で、異臭が無く、形状は柔らかいバナナ状となります。便の状態を毎日確認してみましょう。



バランスの良い食事+善玉菌

発酵食品と食物繊維を一緒にとることで善玉菌の活性化が期待できます。

バランスの良い食事を1日3回



食物繊維を多く含む食品



発酵食品（善玉菌を多く含む）



運動もプラスする

運動をすることで、腸の活性化につながります。散歩、ストレッチなど簡単な運動でOKです。



腸内環境を整えて寒い冬を乗り越えましょう！