

栄養ニュース

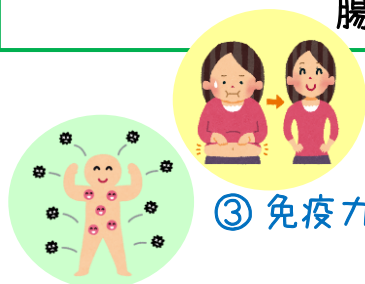


人間同士にも合う合わないと相性があるように、
腸内細菌にもその人の体に合う合わないがあります。
腸内フローラを整えることは便通はもちろんのこと、
生活習慣病の予防・改善をはじめ、
お肌のコンディションやアンチエイジング
などにも関連して私たちの健康と
生活をよりよく保つことにつながっています☆

腸内フローラとは？

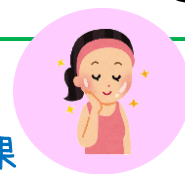
《腸内フローラ》

腸内には様々な細菌が生息しており、
その数は **1000種1000兆個以上**。
その様子がまるで**お花畑（フローラ）**のようにみえることから
「**腸内フローラ**」と呼ばれるようになった。
細菌の種類や数は、食事や生活習慣・年齢などにより異なるため
腸内フローラも人それぞれ！



腸内フローラを整えることで

- ① 代謝促進・ダイエット ② 美肌効果
③ 免疫力アップ・アレルギー性疾患の緩和 ④ ストレス軽減
など様々な働きが期待できる！！



腸内細菌の種類



善玉菌

- ① 悪玉菌の**増殖を防ぐ**
② 腸の運動を促すことで、
お腹の調子を整える



日和見菌

- ① 善玉菌・悪玉菌の
どちらにも**属さない**
② 善玉菌・悪玉菌の
影響を受けやすい



悪玉菌

- ① 腸内で**有害物質**を
作り出す
② 増殖すると下痢・便秘
など**お腹の不調**を起こす
③ たんぱく質を**分解**する

2

7

1

↑ 腸内フローラの理想的な状態 ↑

腸内フローラバランスチェック

あなたの腸内フローラのバランスは？

12個の項目のうち、当てはまるものにチェック✓してみましょう！

- ☐ 朝食を食べないことが多い
- ☐ 食事は20分以内に済ましてしまう
- ☐ 魚よりも肉を多く食べる
- ☐ 気がつけば甘い物を毎日食べている
- ☐ 揚げ物や油ものの料理が好き
- ☐ よく肌荒れを起こす
- ☐ 野菜不足だと感じる
- ☐ 和食は1日1回以下
- ☐ コンビニ食、外食が多い
- ☐ 定期的な運動をしていない
- ☐ 乳製品や発酵食品はあまり食べない
- ☐ 便やおならが臭い



チェックが3つ以上ついた方 **要注意**

腸内フローラのバランスが
乱れているかも…



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！

QRコードを読み取ってご登録できます♪

ぜひチェックしてみてください★

Instagram →

