



# 腸内環境を整えましょう



私たちの腸内には1,000種類、1,000兆個以上の腸内細菌が生息しています。これらの様々な細菌がバランスをとりながら腸内環境を良い状態にしています。顕微鏡で覗くと「お花畑＝flora」のようにみえることから腸内フローラと呼ばれています。

## 腸内細菌の分類

|                                                                                               |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>善玉菌</b>   | 悪玉菌の侵入や増殖を防いだり、腸の運動を促すことによって、お腹の調子を整えます。<br>ビフィズス菌、乳酸菌など                            |
| <b>悪玉菌</b>   | 腸内で有害物質をつくり出します。脂質や動物性たんぱく質を好み、悪玉菌が増えると、便秘や下痢などお腹の調子が悪くなることもあります。<br>ウェルシュ菌、ブドウ球菌など |
| <b>日和見菌</b>  | 腸内の善玉菌・悪玉菌の優位な方に味方します。                                                              |

## 腸内環境を整えるには…

### 1.食生活で整える

食べ物で善玉菌を増やすにはビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を含む食品を直接摂取することに加え、善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖を合わせて摂ることで、より効果を期待できます。

#### 善玉菌を含む食品



ヨーグルト



チーズ



キムチ



ぬか漬け



納豆



味噌

※塩分が多い食品もあるのでご注意ください。

#### 善玉菌のエサとなる食品

##### 食物繊維



野菜類



芋類（さつまいも、こんにゃくなど）



きのこ類



海藻



果物

##### オリゴ糖



野菜類（玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガス）



果物（バナナ）



豆類（大豆）



ハチミツ

### 2.自律神経の乱れを整える

自律神経は腸の働きをコントロールしています。自律神経のバランスが乱れると腸の動きも乱れ、便秘になったり、お腹をこわしてしまう可能性があります。十分な睡眠を取り、疲れやストレスをためないようにして自律神経のバランスを整えることも大切です。



