


美人通信 2021 vol.7

"You are what you eat"
 ~ あなたの身体はあなたの食べたものでできている ~
腸を健康にする食生活 

みなさん、こんにちは！美人研究所です。
 日に日に気温が上昇し、本格的な夏に突入しました。うだるような暑さに食欲がでないという方もいらっしゃるのでは!? 今回の美人通信は食欲不付辰になりやすい今だからこそ知ってほしい **腸を健康にする食生活** についてお話をします!!

つまり **善玉菌を優勢にする為の食事が大切**

腸内細菌は私達が食べた物をエサとして生きています。ですので“何を食べるか”が腸内環境を整える上でとても重要になります。

腸内の善玉菌が活性化するベスト4!

発酵食品

乳酸菌など体に良い微生物が豊富な発酵食品は善玉菌を刺激し活性化させます。腸内を酸性化する事で悪玉菌の増殖を抑える

納豆・しょうゆ・ぬか漬など

食物繊維

腸内の有害物質を減らす働きがあり善玉菌のエサとなる。2種類の食物繊維をバランス良く摂取すると交因果的!!

(水溶性食物繊維) 海藻類・おくら・玉ねぎ・モロヘイヤ・なめこ・アズキ
 (不溶性食物繊維) きのこと類・さつまいも・じゃがいも・大豆・枝豆・キヌアザ

オリゴ糖

ビフィズス菌などの乳酸菌のエサとなり善玉菌を増やす。

玉ねぎ・大豆・きなこ・ハチツ

△オリゴ糖をとりすぎると便がゆるくなることもある (1日10g以内が目安)

EPA・DHA

体内で産生できないEPA・DHAは食事からとる必要がある。腸内の炎症を鎮めて善玉菌が増えやすい環境に整える。また便の通りをよくする交因果も期待できる。

青魚・魚肝油・アミノ油など

Q 腸を健康にする食事って?

健康 = 腸内の善玉菌の割合を高くするコト

腸内には約100兆個の腸内細菌が存在していてそれらは大きく3つに分類されます



悪玉菌の増殖を抑えて腸の運動を活発にし、病原菌による感染の予防など人体に良い影響を与える細菌。

腸内細菌で最も多いグループ。善玉菌・悪玉菌の優位な方に味方する。

脂質や重動物性に偏った食事を好み、腸内で有害な毒素を作る。増えすぎると便秘や下痢の原因に...る人体に悪影響を及ぼす細菌。

善玉菌が優勢!! **2**

理想的なバランス! **7**

悪玉菌が優勢!! **1 Good**

より多くの食品をバランス良く摂る事で腸内細菌のエサとなる栄養素の種類が増え、活発に働くようになります!