

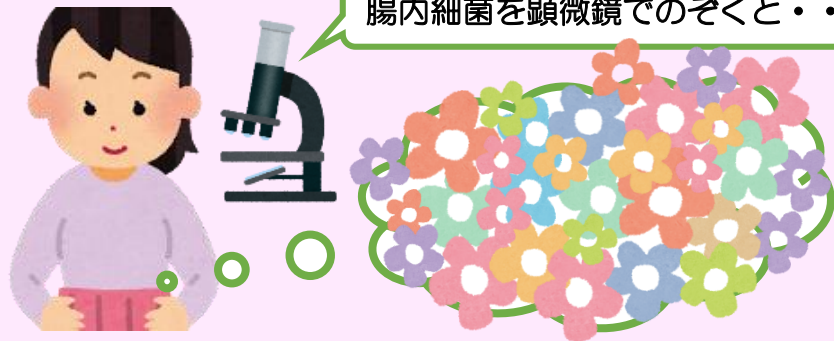
“腸内フローラ”を知っていますか？

“腸内フローラ”とは私たちの腸にすむ細菌の生態系のことで、そのバランスがお腹の調子だけでなく、健康全般に影響することがわかってきました。

“腸内フローラ”って何？

私たちの腸には千種類、約600兆個を超える細菌が生息しています！

腸内細菌を顕微鏡でのぞくと・・・



まるで、「お花畑＝フローラ」のように見えることから、“腸内フローラ”と呼ばれています！

“腸内フローラ”は、年齢や体調、ストレス、食生活などさまざまな要因によって日々変化。バランスは人それぞれです。



10/1～31は健康強調月間です！

“腸内フローラの理想的なバランス”

腸内細菌は大きく分けて3つ！

からだに良い働きをする「善玉菌」

からだに悪い働きをする「悪玉菌」

どちらにも属さない「日和見菌」

理想的な“腸内フローラ”のバランス

2

:

1

:

7



バランスが崩れると・・・

さまざまな不調を引き起こす

花粉症

便秘・下痢

気分の落ち込み



食物繊維で理想的な“腸内フローラ”へ

朝食は食物繊維を中心に！



善玉菌を活性化！

オリーブオイルを積極的に！



便秘解消！

肉を食べる時は野菜を多めに！



肉：野菜＝1：3が黄金比

間食にはナッツやドライフルーツを！



腸内環境に良いものが凝縮！