

腸から始める健康生活！

腸は普段どんな働きをしているのでしょうか？

消化

食べ物を細かく分解する

解毒

腸粘膜組織や腸内細菌が、解毒を行う

合成

腸内細菌と協力してビタミン、ホルモン、酵素をつくる



吸収

糖、アミノ酸、脂肪酸といった栄養素を吸収する

免疫

腸内細菌と協力し、腸の免疫細胞が病原菌やウイルスから、からだを守る

浄血

よい腸内環境だと腸内細菌が腸内の腐敗を防ぎ、きれいな血液になる

排泄

必要のない老廃物や毒素を便として体外へ排泄する

免疫細胞の60%が腸に存在

腸内細菌は腸の働きに大きな影響をあたえています。腸内にはどんな細菌が住んでいるのでしょうか？

善玉菌

乳酸菌（主に小腸に生息）
ビフィズス菌（主に大腸に生息）
悪玉菌の増殖や、腐敗産物・有害物質の産生を抑える



1000種類、100兆個



中間的な菌

腸内細菌の多くを占め、善玉菌・悪玉菌の有意な方をサポートする

悪玉菌

黄色ブドウ球菌・ウエルシュ菌など
毒素やガスを発生させ、免疫力を下げる

つねに勢力争い
加齢・偏食・ストレス・
運動不足で悪玉菌が優位



便で腸内細菌バランスを確認！

善玉菌有意

バナナうんち
黄色～黄色褐色



あなたのうんちはどのタイプ？

Check!



悪玉菌有意

コロコロ ビシャビシャ ヒョロヒョロ

