

腸の働きを高めるために腸内の善玉菌を増やそう！

①食事やサプリメントで善玉菌をとみましょう。

善玉菌は腸で働いた後に体外へ排泄されるため、絶えず補給することでその恩恵が継続されます。口からとった善玉菌は腸内に定着しません！

乳酸菌

乳酸菌は腸内だけでなく、発酵食品や乳製品などにも生育しています。

	植物性乳酸菌		動物性乳酸菌	
含まれている 代表的な食品	みそ	ぬか漬・高菜漬・キムチ等	ヨーグルト	チーズ
				

ビフィズス菌

一般的にビフィズス菌が生育しているのは腸内のみです。
ビフィズス菌を含む食品はあまり多くありません。



②腸内に定着している善玉菌を増やすために善玉菌のエサをとみましょう。

食物せんいやオリゴ糖は腸内細菌の栄養源となり、善玉菌を増やします。

水溶性食物せんい	不溶性食物せんい	オリゴ糖
ペクチン：果物（リンゴ・柑橘類）に多い グルコマンナン：こんにやくに多い アルギニン酸：海そうに多い	セルロース： 植物全般に存在	大豆などの豆類 たまねぎ、バナナ など
		

善玉菌に分解されたエサはその後も体の中でよい働きをしています！

