

全ての病気は腸から始まる!?

腸内細菌を育てよう

●腸内細菌って?

腸の中には約1000種類、およそ100兆個以上もの細菌が存在し、その総重量は約1~2kgにもなると言われています。これらを総称して「腸内細菌」と呼ばれます。そしてこれら細菌は、腸の中で種類ごとにまとまって定着しており、その様子がまるでお花畑(フローラ)のようであることから「腸内フローラ」と呼ばれます。医学の父と呼ばれるヒポクラテスは、“すべての病気は腸から始まる”という言葉を残しました。この言葉のように、腸内フローラとあらゆる病気の関係が、様々な研究で明らかになってきています。また、腸内細菌の乱れは肥満の原因にもなります。そのため、ダイエットにおいても善玉菌を増やす食事を意識することが重要です。

●どんな菌がいるの?

善玉菌



良い影響をもたらす

- ・ 消化吸収を助ける
- ・ ビタミンをつくる
- ・ 免疫力を高める

日和見菌



良くも悪くもない

- ・ 最も数が多い
- ・ 優勢側に加勢する

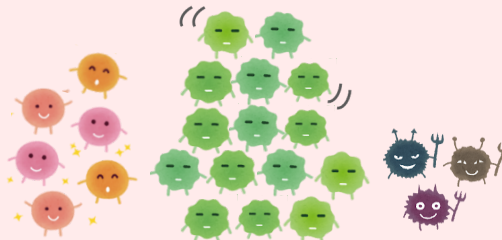
悪玉菌



悪い影響をもたらす

- ・ 発がん物質などの有害物質を作り出す
- ・ 便秘や下痢に繋がる

善玉菌の割合を増やして
日和見菌を味方に!



多い方の味方につくよ



理想の比率は

2 : 7 : 1
以上 以下

● どうすれば理想の比率に近づけるの？

悪玉菌は、腸の中で余ったタンパク質や脂質をエサにして増殖します。

そのため、お肉の食べ過ぎは悪玉菌を増やす原因となります。

しかし、お肉は体をつくる重要な栄養素でもあるため、全く食べないというのはお勧めできません。

お肉を食べたら、野菜をその2倍以上食べるように心がけ、善玉菌の働きを助けてあげましょう。

また、腸内細菌たちがそれぞれ最大のパワーを発揮できるように、

「善玉菌そのものをもつ食材」や、「善玉菌のえさとなる食材」の両方を食べましょう。

**善玉菌そのものをもつ食材
(プロバイオティクス)**

ビフィズス菌
ヨーグルト

酪酸菌
ぬか漬け

納豆菌
納豆

乳酸菌
味噌・キムチ・チーズなど

麹菌
塩麹・甘酒

**善玉菌のえさとなる食材
(プレバイオティクス)**

オリゴ糖
たまねぎ・アスパラガス
にんにく・大豆製品など

レジスタントスターチ
冷えた炭水化物
玄米・ライ麦など

水溶性食物繊維
海藻類・こんにゃく
オクラ・なめこ・めかぶなど



味噌汁+なめこや海藻類

ヨーグルト+バナナ

納豆+冷えた米+のり

キムチ+納豆+豆腐



ヨーグルトを買うときは、**ビフィズス菌入り**のものを！
菌を腸に届けるために、胃酸が落ち着く**食後に食べるのがおすすめ**！



キムチを買うときは、**発酵タイプ**のものを！
(「キムチくんマーク」がついているもの、「乳酸菌」「発酵」と記載されているもの)



キムチくん