



FINE 通信

第 16Q (クォーター)

2019年3月6日

啓誓号

必見！腸内細菌の育て方

「腸内フローラ」という言葉ご存じですか？

小腸と大腸には多くの腸内細菌が住んでいます。腸内細菌は「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌（デブ菌、痩せ菌）」と分類されます。そんな腸内細菌たちが腸の中で複雑な生態系を作り、お花畑のように見えることから腸内フローラと言われています。

腸内細菌は、私たちが元気に若々しく生活していくためには絶対に必要です。

さあ、今日から腸内細菌をしっかりと育てましょう！

😊腸内環境を整えるオススメの方法をご紹介します👍



1、自分に合った乳酸菌や発酵食品を食べましょう！

自分に合うヨーグルト（乳酸菌）を探すためには2週間ずつ色々なヨーグルトを試してみましょう。肌の調子やお通じが良くなれば自分に合ったものと判断してください。

お味噌や納豆などの発酵食品は、子供のときから食べているものが体に合うことが多いようです。

2、腸内細菌の好物は食物繊維です。

腸内細菌の種類（善玉菌・悪玉菌・デブ菌・痩せ菌）によって好物が異なりますが、おおむね食物繊維が好まれます。特に善玉菌と痩せ菌（ダイエット菌）が好むのは「酢キャベツ」や「酢玉ねぎ」です。食事の前に100グラム摂るとダイエット効果があります。



お腹すいたなあ…



3、最近、お腹「グウ〜」って鳴ってますか？

お腹が鳴るのは胃腸の掃除が終わったサインです。お腹の中に食べ物のカスがある状態では美味しく食事がとれません。

夕食から朝食までの時間を10時間あけることが理想です。毎日、美味しい朝食タイムを楽しみたいですね。

オススメの本！

「腸で寿命を延ばす人、縮める人 腸をダメにする習慣、鍛える習慣②」

藤田 紘一郎／ワニブックス「PLUS」新書

