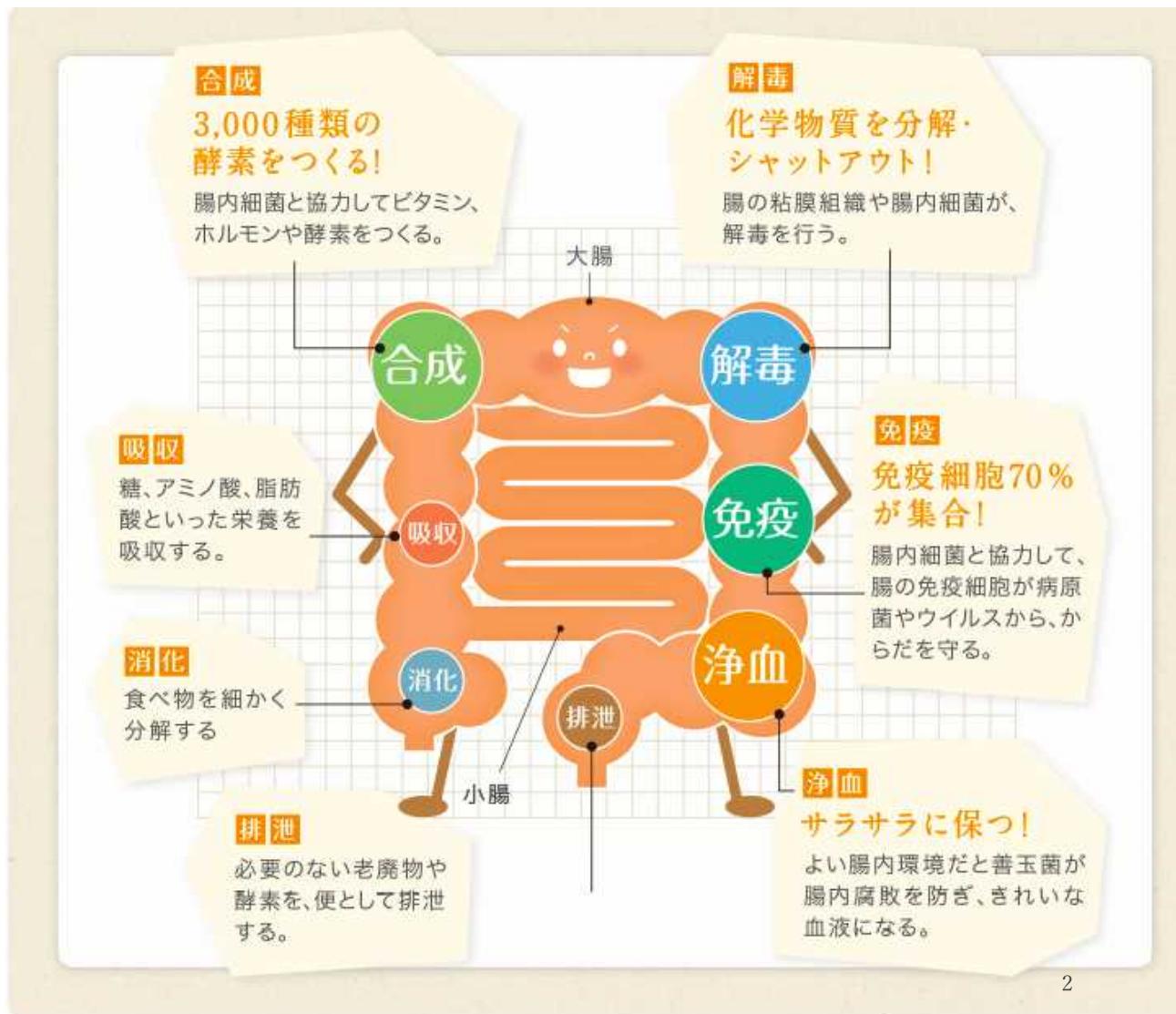




腸内環境を整えて 免疫力アップ

～体にいい食事をする前にやるべきこと～

腸が担う7つの役割



免疫のかなめ 「腸」

腸は全身の約 70 % の
免疫細胞が集中している



腸内環境は 「酸性」が健康

悪玉菌は高脂肪・高たんぱくの食事の多い人の腸や、
便秘がちで老廃物のたまつた腸が大好き

善玉菌が優勢

↓
酸性になって
免疫力がアップ

腸のぜん動運動が
活発化

↓
便秘解消

老廃物スッキリ

↓↓↓
抵抗力高まる
お肌いきいき
ストレスなし
息もきれい

悪玉菌が優勢

↓
アルカリ性になって
免疫力が落ちる

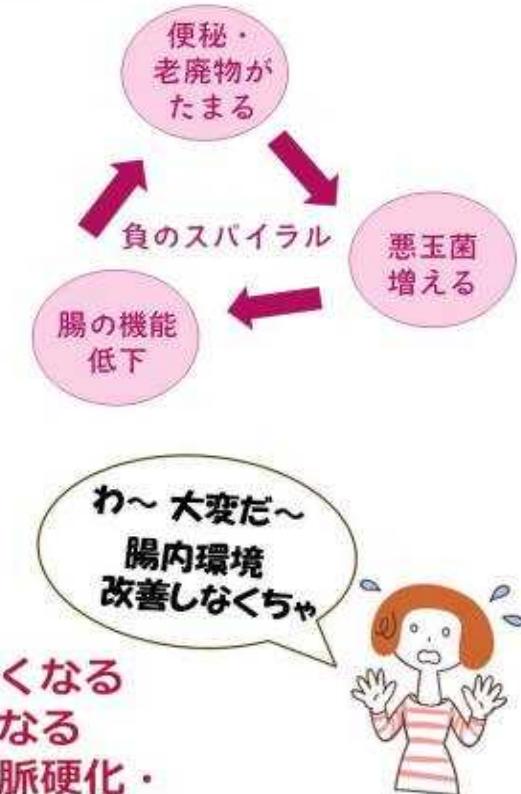
腸のぜん動運動が
鈍くなる

↓
便秘になる

老廃物がたまる

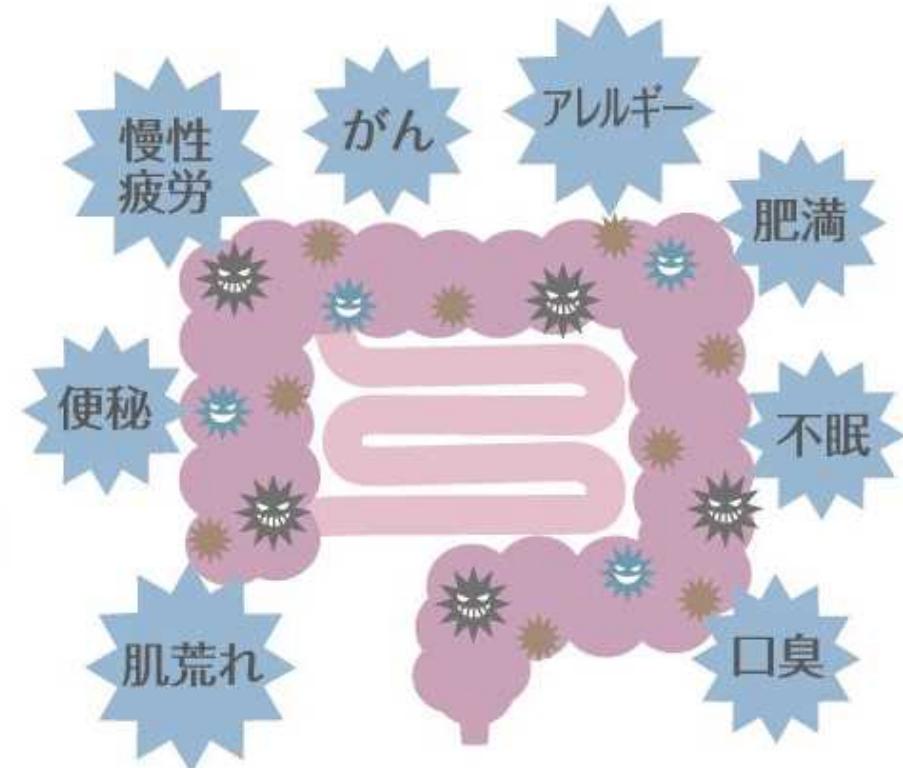
↓
有害物質が発生し
血液に流れて
全身をめぐる

↓↓↓
口臭・体臭がきつくなる
おなら・便が臭くなる
肌荒れ・頭痛・動脈硬化・
大腸がんなどのトラブル

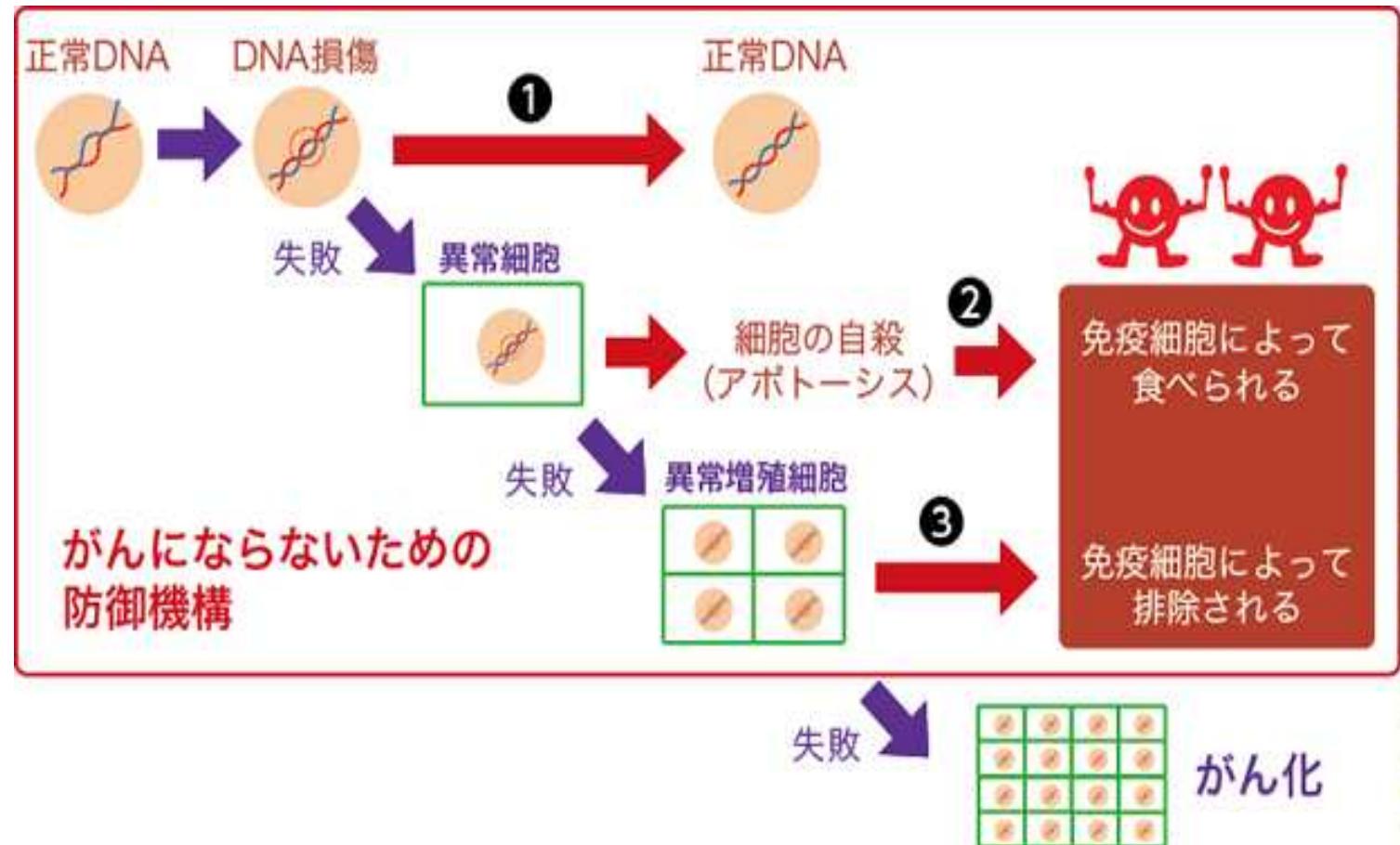


腸が汚れていると…

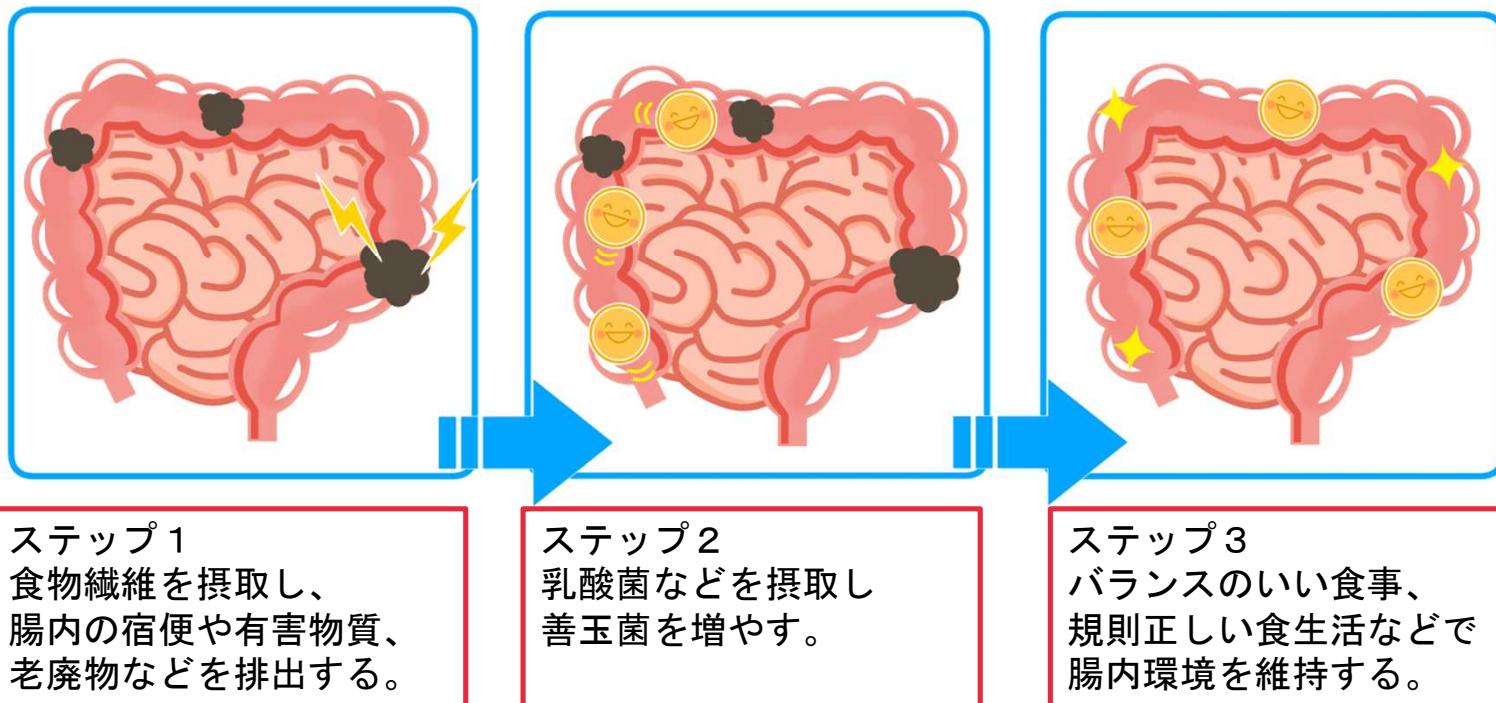
不規則な食生活や偏った食生活、ストレスなどで悪玉菌が増えると、便秘や肥満、慢性疲労などを引き起こしやすくなります。



腸は 癌にならない 防御機構



腸内環境を整えるための3ステップ

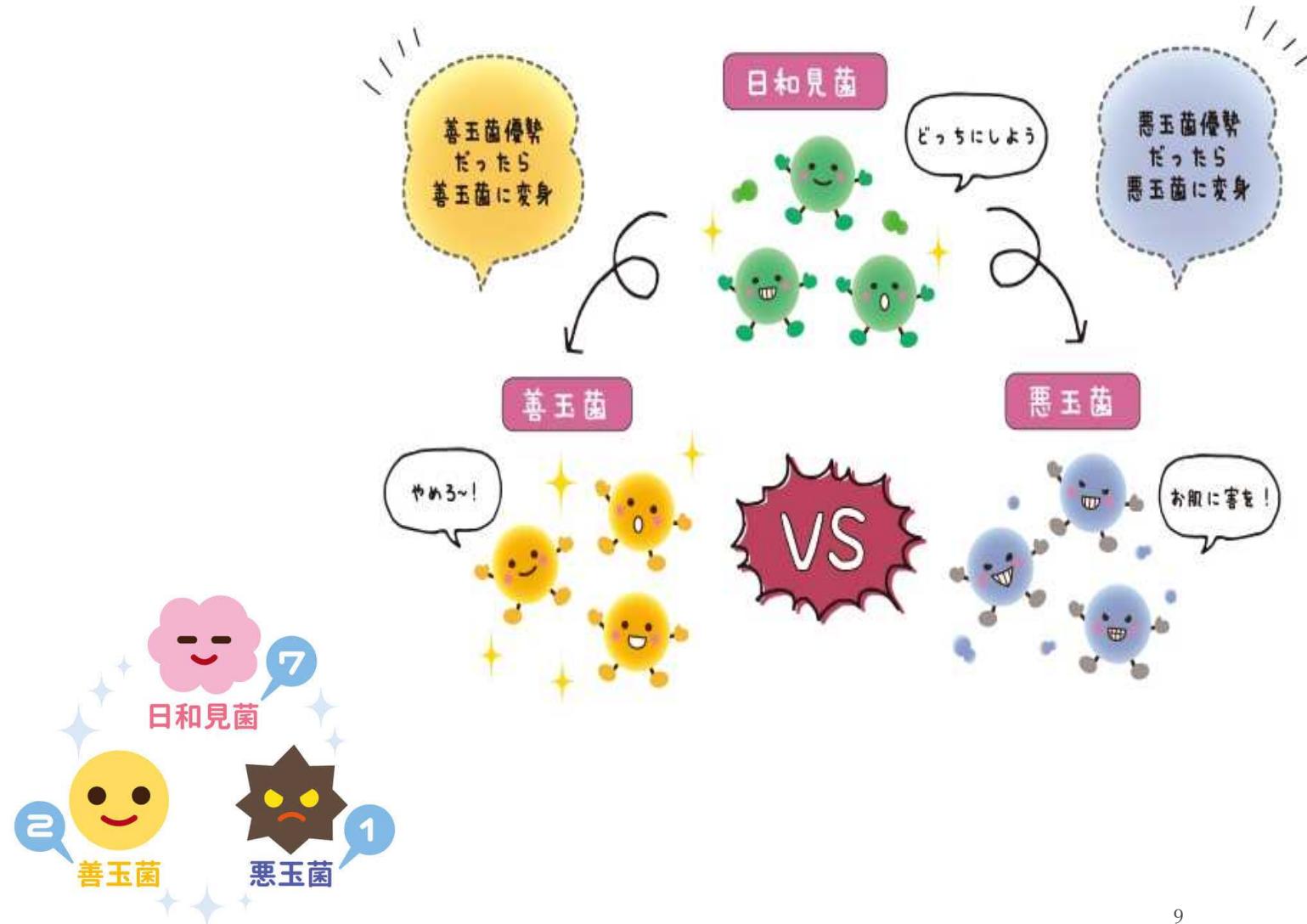


腸内環境が
整うと…



腸内環境を 左右する 「日和見菌」

和見菌は腸内細菌の7割を占めていて、善玉菌にも悪玉菌にもなる筋です。なので、善玉菌が優勢な状態であれば善玉菌の味方になります。悪玉菌が優勢になれば、悪玉菌に味方をして腐敗活動を行います。



腸内環境には 「水溶性」 食物繊維が重要

水溶性の食物繊維は善玉菌の餌になります。
ちなみに、野菜に含まれる食物繊維は、ほとんどが不溶性の食物繊維。
不溶性食物繊維を食べても善玉菌の餌にはならない

水溶性食物繊維



アボカド



オクラ



山芋



明日葉



モロヘイヤ



海藻



納豆



いちご



いよかん

便秘の人は 気をつけたい 「食物纖維」の 摂り方

便秘の人が**不溶性の食物纖維**を
摂取しすぎると、便が固くなっ
て**排便を阻害**することがあります。
不溶性の食物纖維の摂り過ぎに
は注意してください。



理想的な食物纖維の摂取は
水溶性食物纖維 1 : 不溶性食物纖維 2