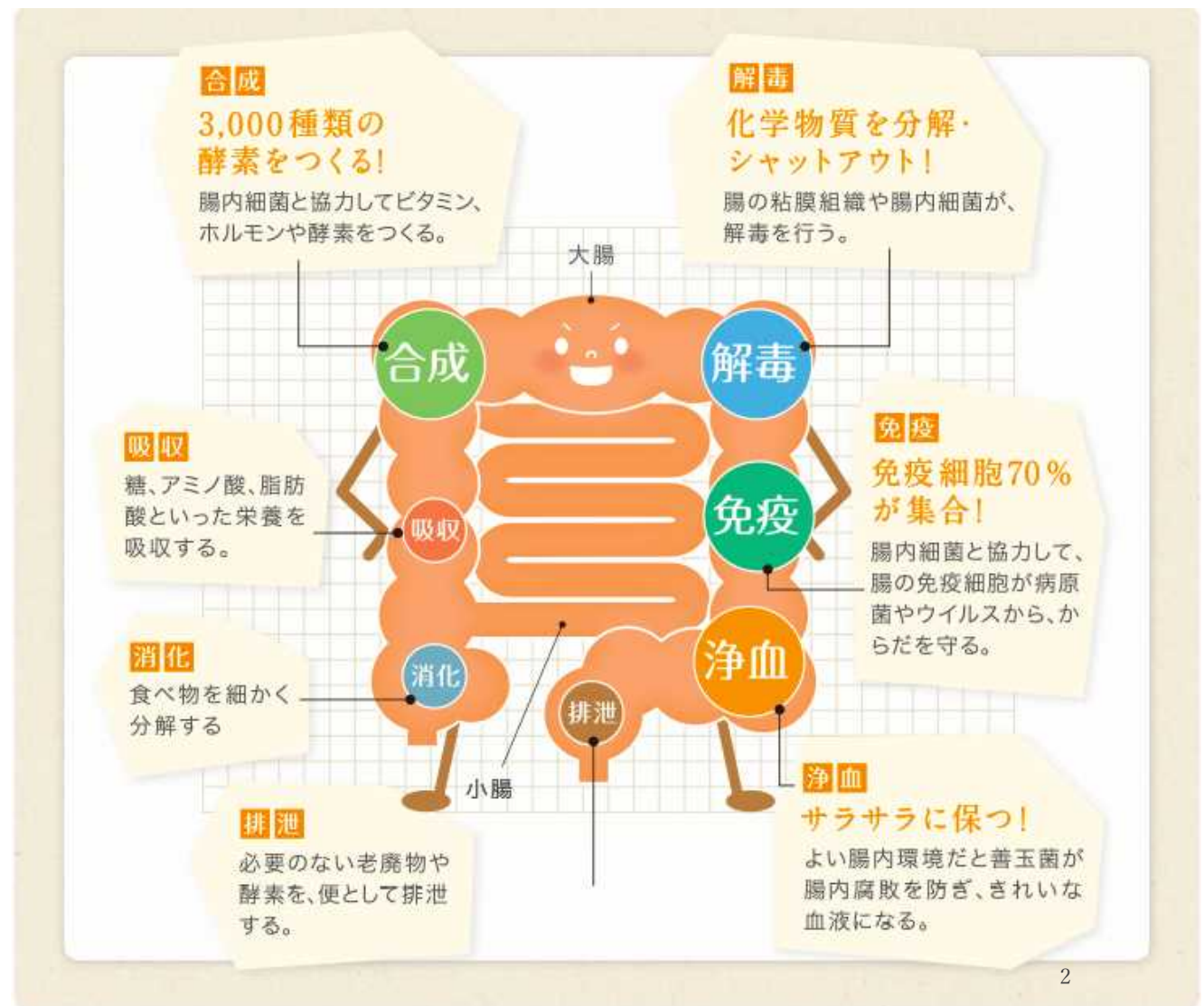




腸内環境を整えて 免疫力アップ

～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

パイエル板の外側には
M細胞があり、
病原菌やウイルスを
監視しています。



異物を撃退!!



異物を発見すると ...



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った腸が大好き

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

老廃物スッカリ

↓↓↓↓
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

便秘・
老廃物が
たまる

負のスパイラル

腸の機能
低下

悪玉菌
増える

わ～大変だ～
腸内環境
改善しなくちゃ

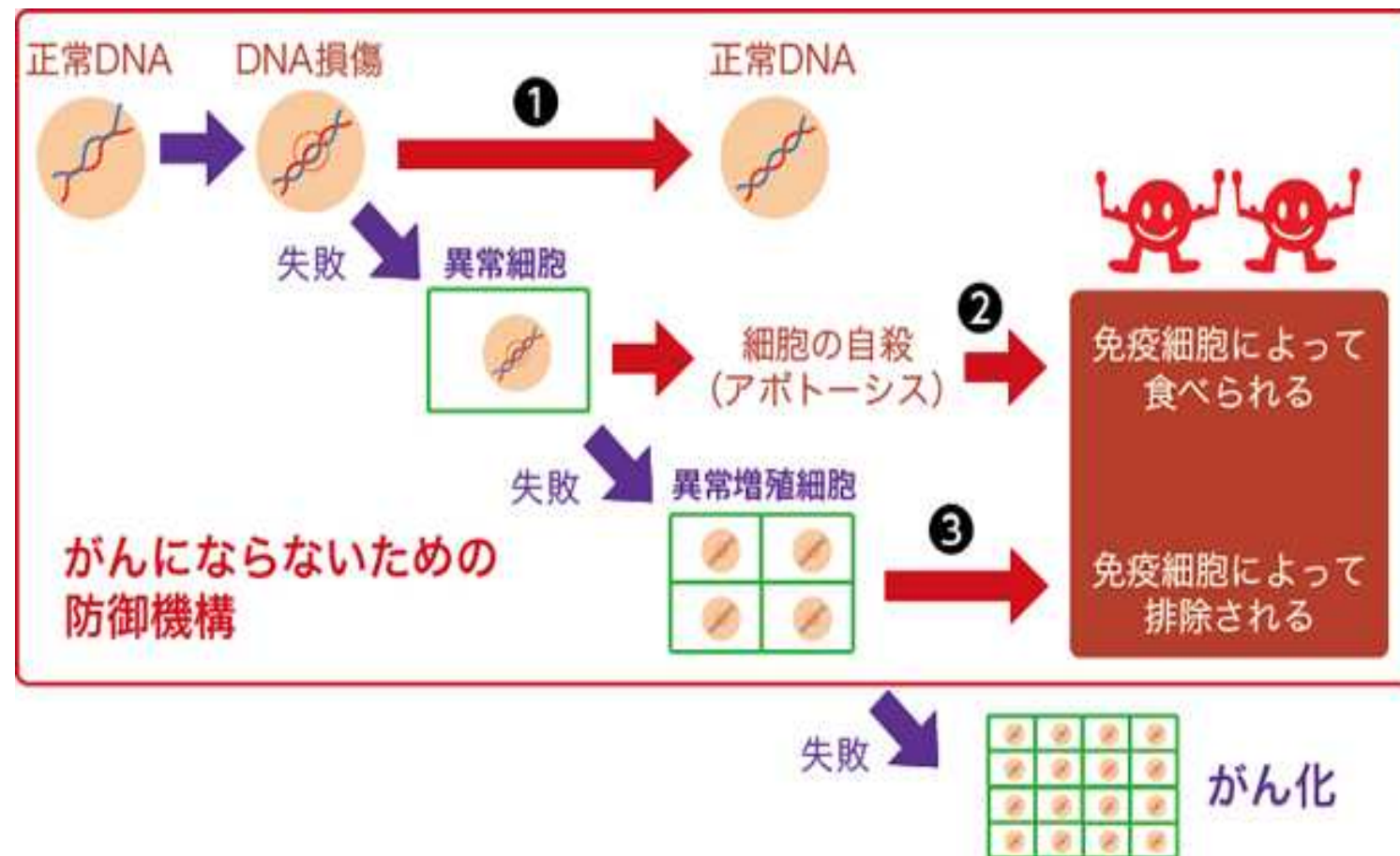


腸が汚れていると…

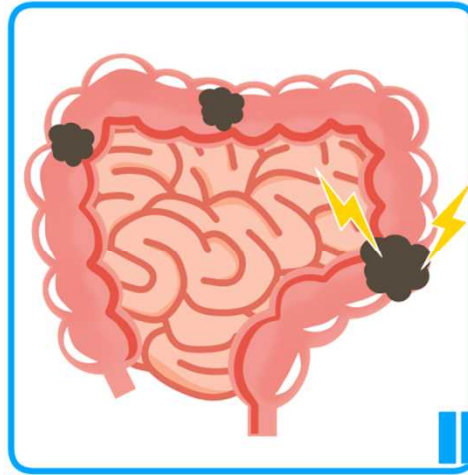
不規則な食生活や偏った食生活、ストレスなどで悪玉菌が増えると、便秘や肥満、慢性疲労などを引き起こしやすくなります。



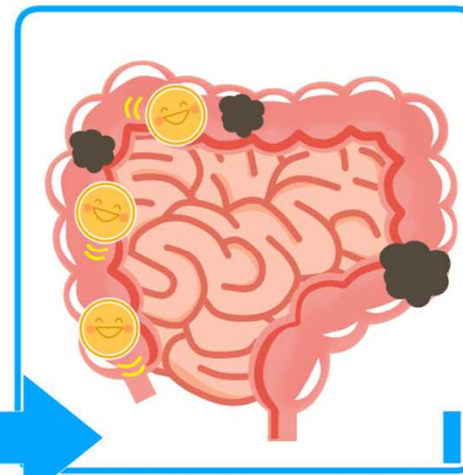
腸は 癌にならない 防御機構



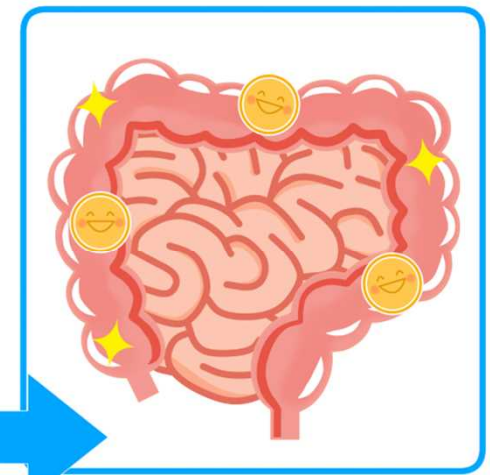
腸内環境を整えるための 3ステップ



ステップ1
食物繊維を摂取し、
腸内の宿便や有害物質、
老廃物などを排出する。



ステップ2
乳酸菌などを摂取し
善玉菌を増やす。



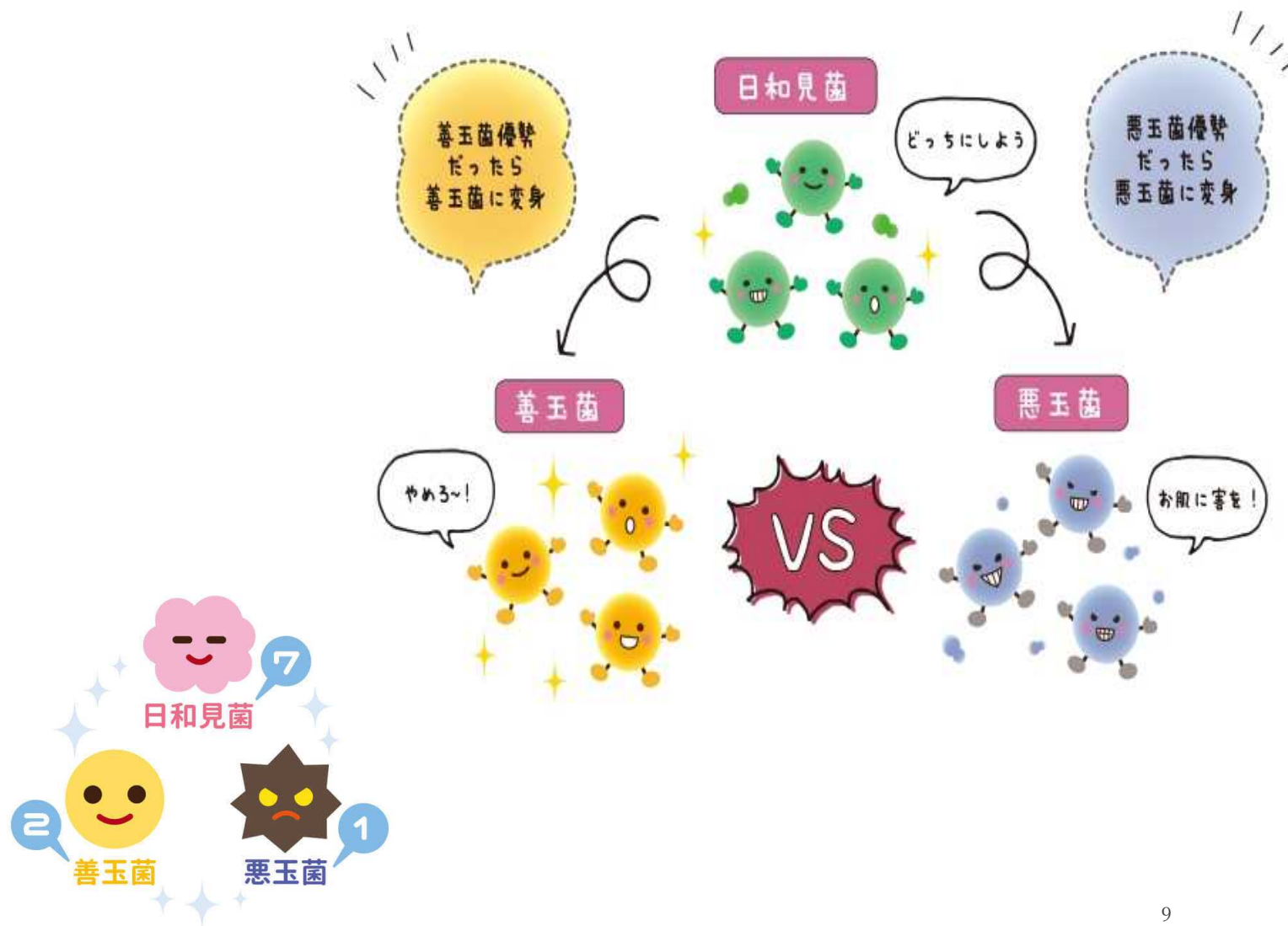
ステップ3
バランスのいい食事、
規則正しい食生活などで
腸内環境を維持する。

腸内環境が
整うと…



腸内環境を 左右する 「日和見菌」

日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発効活動を行います。
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 「食物繊維」の 摂り方

便秘の人が**不溶性の食物繊維**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。
不溶性の食物繊維の摂り過ぎに
は注意してください。

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

不溶性食物繊維



ブロッコリー



豆類



きのこ類



かぼちゃ



れんこん



ごぼう



りんご



玄米



芋

理想的な食物繊維の摂取は
水溶性食物繊維 1 : 不溶性食物繊維 2