



腸内環境のお話

腸内環境は人それぞれで、すみついている腸内細菌も人によって違いがあります。腸内環境が改善されて便秘や下痢が良くなる人と変化のない人がいますが、逆に便秘や下痢をするようになってしまう人もいます。自分に合った乳酸菌を見つけることがとても重要です。

大腸の中には…



この3つの菌のバランスの理想は、30:10:50~60とされています。

ストレス・運動不足・睡眠・加齢・抗生剤の服用・不規則な生活・脂肪の多い食事など様々な要因で変化します。また、高齢になるにつれて、ビフィズス菌はどんどん減っていきます。

善玉菌の代表格

ビフィズス菌と乳酸菌で、この2つの菌を多く含む食品は、ヨーグルト・漬物・納豆・味噌・キムチ・塩麴などがあります。

善玉菌の栄養源

オリゴ糖

りんご・バナナ・玉ねぎ・
ごぼう・じゃがいも・大豆
牛乳・はちみつ

食物繊維

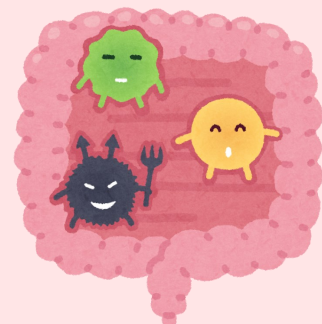
干し柿・キウイ・りんご
にんじん・ごぼう・ひじき
おから・納豆

悪玉菌によって作られた有害物質を体外に出す働きもあるよ！

腸内環境を整えるポイント

菌の効果はすぐには得られないので、最低2週間は同じ菌を摂り続けてみましょう！続けても便秘解消などにつながらないときは、他の菌にかえてみましょう。

菌は熱や酸に弱いので、胃に食べ物がある食間や食後に摂りましょう。サプリメントなど耐酸性カプセル入りものは、空腹時がオススメです！菌は死んでしまっても有用な働きがあります。



便秘だけでなく、便やおならが臭う、口臭や体臭、また風邪をひきやすく免疫力の低下を感じる、にきびや肌荒れがあるなども、腸内で悪玉菌が優勢になり、有害物質が作られていることが原因の1つと考えられます。

お困りのことや不安なことなど何でも当薬局にご相談ください。



ほほえみ柳山薬局

TEL 059-213-3555

ホームページ <http://www.mie-health.co.jp>