



我が子にできる最高のプレゼント！！ 子どもの幸せは腸が7割。



我が子には、健康で幸せに成長してほしい。
世のお父さん、お母さんの願いではないでしょうか。
新型コロナもあり、気を抜けないご両親も多いかと思います。
確かに、菌は私たちを脅かす存在です。
しかし、一方で人間を助けてくれる菌もたくさん存在します。
食品や医療品、化粧品などの有用菌（納豆菌、乳酸菌、ビフィズス菌など）
海や川や土壌などの環境保全にも様々な微生物が関わっています。
この資料では

- 菌は敵でないこと
- 我が子を幸せにするカギは腸にあること

をお伝えします。

腸内には病原菌やウィルスを 撃退する細菌がいる！

腸内細菌は「全身の免疫を司る」重要な司令塔です。
体内の免疫細胞のおおよそ7割が腸に集結しています。
腸にウィルスが侵入すると免疫細胞が抗体を作ります。
その抗体が敵の体内侵入を防いでいます。
そして免疫細胞を助けているのが腸内細菌というわけです。
ですから、腸内にたくさん細菌がいる方がより免疫力が高くなり、病気になりにくくなります。
さらに腸内細菌には、免疫細胞の暴走を防ぐ役割もあることがわかってきたそうです。

菌を排除することがアレルギーや うつ、自閉症につながる？

アレルギーを持つ子がここ30年で急増してるいそうです。
花粉症、ぜんそく、アトピー、食物アレルギー、、、
今では日本人の2人に1人が何らかのアレルギー持ちに。
その一因が腸内細菌が減り、腸内バランスが崩れたことが考えられています。
私たちは病原菌を恐れ、過剰に除菌・殺菌しています。
結果、人間に必要な菌まで排除し、トラブルを招いているのです。
アレルギーだけではありません。
子どもの自閉症、引きこもり、うつなども関係しています。
実は、人間の脳と腸は密接に関わっています。
最新の研究では、腸から脳に送られる情報に、腸内細菌が大きく影響していることが分かってきました。
「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニン。神経伝達物質です。
気分を安定させて穏やかにし、頭の回転を良くしてくれます。
また、快楽ホルモンと言われるドーパミン。
やる気を高めて楽しくポジティブな気持ちにしてくれます。
この二つを作り出すのに腸内細菌は関わっています。
セロトニンが不足すると精神が不安定になって怒りっぽくなります。

また、ドーパミンが不足するとやる気がなく無気力になります。
うつ病などはセロトニンやドーパミンが減ることで起こされると言われています。
こういうわけで腸内細菌が不足はうつ病の一因になるのです。

腸内環境の豊かさは 我が子への最高のプレゼント！

我が子のしあわせ
その基本は、「健康」ではないでしょうか。
腸は免疫力を高めてアレルギーや感染症にかかりにくくします。
また幸せに生きるにはドーパミン、セロトニンは欠かせません。
意欲や向上心を持って、勉強や仕事を頑張る。
時には名誉や尊敬を得ること。
怒りや悲しみとうまく付き合うこと。
一人の人を深く愛すること。
これらはその幸せ物質の働きで実現するのです。

長い人生、時には心が折れそうな時もあります。
そんな時に柔軟性を持って困難にうまく適応する
乗り越えて回復していく
その力のもとになるのが腸内細菌の豊かさです。
ですので、我が子の腸内環境に目を向けてみてください。
食物繊維の多い食生活で腸内細菌を増やしてあげましょう。
善玉菌が優勢になる生活習慣を身につけさせてあげましょう。
それこそが、我が子への最高のプレゼントではないでしょうか。

次のおすすめ記事：健康のために腸についてを知ろう！！

もっと知りたい方はこちら



←ラインで腸活情報を受け取れます
プレゼントのお知らせも！

