



お菓子の取りすぎには注意！ 腸内細菌がよろこぶものを食べよう！



腸太るのはイヤ。

だから食事をぬいてお菓子だけ食べる。

ダイエットを意識していたり
小食の方で思い当たることはないでしょうか？

本人はそうやってカロリーを調整しているつもりかもしれませんが。

しかし、残念ですが体にはひとつもいいことはありません。
それが習慣になってしまうと腸内細菌が弱ってしまい、
免疫力が低下します。

結果的に
便秘や肌荒れ、アトピーやアレルギーが起きる原因になってしまいます。

お菓子などに含まれるブドウ糖は勉強やスポーツ時のエネルギー補給にはいいですね。

しかし、取りすぎや食事の代わりにしていると急激に血糖値が上がるため内臓や脳に負担をかけて体調を崩してしまいます。

腸内環境を整え、脳を正常に働かせるためにも、伝統的な日本食がおすすめです。
豆類や野菜類、発酵食品などバランスのいい食事を心がけましょう！！

最近、よく耳にする方も多いのではないのでしょうか？

プロバイオティクス

これは、腸内に好影響を与える菌と一緒に暮らそうという考え方です。

つまり、いい影響を与える乳酸菌やビフィズス菌を増やして理想的な腸内フローラをつくらうというものです。

その一つが、乳酸菌やビフィズス菌の入った食品を摂取することです。ヨーグルトで見る

「L・カゼイ・シロタ株」など「生きたまま腸に届く乳酸菌やビフィズス菌」が注目されています。

というもの、人間の体の免疫細胞に作用して、活発に働くことがわかったからです。

アレルギーの発症を抑える効果も期待されています。



ここでうれしい情報！！

乳酸菌は胃酸に弱く、90%ほどは胃で死んでしまいます。
しかし、乳酸菌は死んでいてもエサとなって腸内にもともといる乳酸菌やビフィズス菌を増やすのです。

最近では、生きた菌だけでなく善玉菌のエサとなる物質を腸内に取り込もうという研究も盛んです。

こちらは「プレバイオティクス」とよばれています。

オリゴ糖や食物繊維、死んだ乳酸菌などのエサを取り込み、善玉菌を増やそうとするものです。

日本栄養・食糧学会のデータからも

オリゴ糖を接種することでビフィズス菌の占める割合が増加し、接種をやめるとともに戻ることがわかりました。

もちろん、乳酸菌やビフィズス菌そのものを食べ物からとることも重要です。

日本人は昔からこれらの菌をぬか漬けや味噌、納豆などの発酵食品から取ってきました。

- ・ オリゴ糖や食物繊維などの善玉菌のエサとなる食品
 - ・ 乳酸菌やビフィズス菌といった生きている菌
- をとると腸内環境が自然に整い免疫力を高めてくれます。

次のおすすめ記事：腸活にいい食材とは？

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！

