



腸活にいい食材をご紹介します！



腸内細菌を増やして、善玉菌優位の腸内環境にすることが大切です。
食事は一日だけではなく、継続することが大切です。
是非できるところからとりいれてみてください。

——食物繊維——

食物繊維は大腸の掃除をしてくれます。
便を柔らかくしてくれたり有害物質を体の外に追い出してくれる効果があります。

そして食物繊維には

- 不溶性食物繊維
- 水溶性食物繊維

の2種類があり、それぞれに効果があります。



「不溶性食物繊維」

水分を吸収すると数倍～数十倍に膨れ上がります。
便の量をおおくしてくれたり、腸の運動を活発にしてくれます。

肥満防止

便秘の予防・改善

の効果が期待できます。

- | | |
|--------|---------|
| • ニラ | • さつまいも |
| • 玄米 | • こんにゃく |
| • キャベツ | • いんげん豆 |

「水溶性食物繊維」

水溶性食物繊維は水に溶けるとゲル状になり、腸内をゆっくりと移動します。

ビフィズス菌など善玉菌のエサになり、肥満や炎症を予防してくれます。

- | | |
|-------|--------|
| • 海藻 | • キウイ |
| • ごぼう | • アボカド |
| • リンゴ | • さといも |

——発酵食品——

昔ながらの日本食に多い発酵食品。
発酵に関与した善玉菌が含まれています。
善玉菌は生きて腸に届く場合もありますし
胃酸で死んでしまっても善玉菌のエサとなって腸内環境を整えてくれます。

- | | |
|----------------------------|---------|
| • お酢 | • キムチ |
| • 味噌 | • むか漬 |
| • 納豆 | • ヨーグルト |
| • かつおぶし（鰹節菌を使って発酵させている本枯節） | |



——オリゴ糖——

オリゴ糖はビフィズス菌などのエサとなって善玉菌を増やす効果があります。

ヨーグルトなどと一緒にとると相乗効果が期待できます。
とりすぎるは注意です。

- | | |
|-------|----------|
| • 大豆 | • たまねぎ |
| • バナナ | • とうもろこし |
| • 長ネギ | |



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！

 **腸活ラボ**
CHOKATSU LABO