

健康づくりは腸内環境から



腸には善玉菌と悪玉菌が住んでいて、常になわばり争いをしています。



健康の強い味方 善玉菌

- 健康維持
- 老化防止
- 免疫力アップ
- ビタミンの生成



健康のテロリスト 悪玉菌

- 有毒ガスの生成
- 発ガン性物質の生成
- 病気の引き金・促進



腸内環境のベストバランス

常に善玉菌が多く、優勢の状態！



悪玉菌が全くいなくてもダメ！善玉菌が怠けてしまいます。



バランスが崩れて腸が汚れると…



食事で腸内環境を整えよう！

“生きたまま腸に届く”植物由来の乳酸菌



“乳酸菌を活性化”させる食物繊維



“乳酸菌を活性化”させるオリゴ糖



他に気をつけることは？

善玉菌は不規則な生活が大キライ。規則正しい生活を心がけましょう。

