

お腹から健康になろう!

# 腸内フローラ



## 腸内フローラとは

腸のなかには、1,000種類の腸内細菌が100兆個生息しているといわれています。

腸内細菌が腸の中にびっしりと、「お花畑(フローラ)」のようにみえることから、『腸内フローラ』とも呼ばれています。



腸内フローラは、善玉菌・悪玉菌・日和見菌などを含む全体のバランスと多様性が大切です。しかし、薬の常用・ストレス・過労・偏った食生活などで腸内細菌のバランスが崩れると、腸内フローラが悪化してしまいます。

➡ 下痢・便秘・肌荒れ・肥満のほか、糖尿病や大腸がんなどの病気を誘発する原因に!



## 腸内フローラは食生活でコントロールできます!

長期的に食生活を改善していくことで、少しずつ腸内フローラのバランスを良くしていきましょう。



## 腸内環境に良い食品

### 水溶性食物繊維

野菜・海藻・こんにゃくなど



### 不溶性食物繊維

豆類・根菜類・きのこなど



### 発酵食品

みそ・納豆・ヨーグルトなど



腸内環境の健康バロメーターとして、毎日の「うんち」もチェックしてみてください。水分を除いたうんちの1/3は、腸内細菌のかたまりでできています!

## 理想的なうんち!

**色** 黄色に近い黄土色 **におい** 少ない

**かたち** バナナくらい大きさ・滑らかさ



毎日の食事を見直し、うんちをチェックして健康な腸内フローラを目指しましょう!