

免疫力を上げる = 腸内環境を整える

免疫抗体の7割は腸で作られるともいわれています。

腸内環境を整えることは、身体の免疫力を上げることに密接に関わっています。

【腸内環境を乱す原因】

- ・ たんぱく質や脂質が中心の食事
- ・ 不規則な生活
- ・ ストレス
- ・ 便秘

【腸内環境を整えるには】

- ・ **善玉菌**を増やす(ビフィズス菌・乳酸菌など)
- ・ 善玉菌の**エサ**を増やす

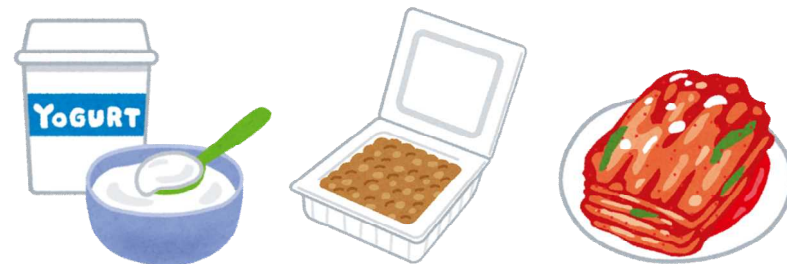


善玉菌を増やすために食べたいもの

食品から摂取した善玉菌は少しの間しか腸内に存在せず、住み着くことはないと言われていています。そのため、毎日摂取して腸に補充することが大切です。

① 発酵食品（ヨーグルト、みそ、納豆、キムチなど）

→善玉菌そのもの



?生きて腸に届かないと意味がないのでは?
善玉菌は死んでしまっても、有効な働きをしてくれるといわれています。

② 水溶性食物繊維、オリゴ糖（果物、海藻、はちみつ、大豆、玉ねぎなど）

→善玉菌のエサ

