

11月

## 腸内フローラ

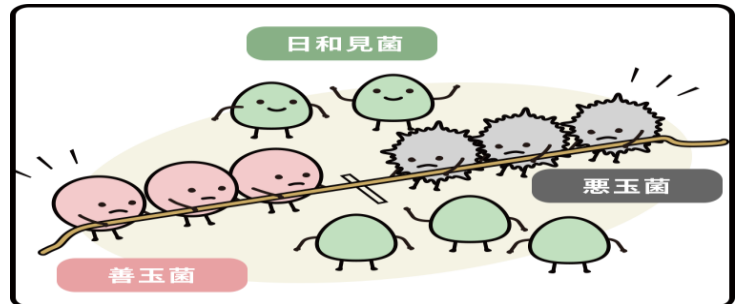


### ●『腸内フローラ』とは？

私たちの腸内、特に小腸～大腸にかけて多種多様の細菌が生息しており、これらの細菌がバランスをとりながら腸内環境を整えています。顕微鏡で腸の中を覗くと、まるで植物が群生している『お花畑』に見える事から『腸内フローラ』と呼ばれるようになりました。

### ●『腸内フローラ』の健康に関わる3つの役割

1. 消化できない食べ物を身体に良い栄養物質に変換
2. 腸内の免疫細胞活性化で、腸のバリア機能向上
3. 『腸内フローラのバランス』を保ち、健康を維持

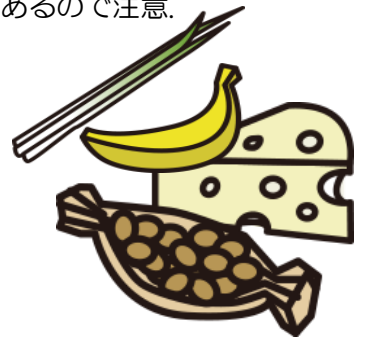


### ●『腸内フローラのバランス』には腸内細菌の種類が関係 ※「腸内細菌」は大きく3つに分類されます。

1. 体に良い働きをする『善玉菌』・・・ビフィズス菌など。悪玉菌の侵入や増殖を防ぎ、腸の運動を促す。
2. 体に悪い働きをする『悪玉菌』・・・ウェルシュ菌などが、腸内で有害物質を生成。増えると便秘や下痢に。
3. どちらにも属さない『日和見菌』・・・腸内の善玉菌・悪玉菌の優勢な（多い）方の味方！

### ●毎日の食生活で『腸内フローラ』を整える

善玉菌を含むもの × 善玉菌のエサとなるものを一緒に摂る ※塩分が多い食品もあるので注意。



★**発酵食品** 乳酸菌やビフィズス菌、酵母菌、麹菌等の善玉菌。《例》ヨーグルト、納豆、キムチ、味噌、チーズ

★**食物繊維**・・・水に溶ける水溶性と、溶けない不溶性に分類。

『水溶性』便を軟らかくしたい場合、善玉菌の増殖に効果的 『不溶性』便の量を増やすことで腸を動かす場合

《例》水溶性食物繊維を多く含む食品

野菜類（ごぼう、人参、おくら等）、豆類（納豆）、いも類（さといも、こんにゃく）、海藻・キノコ類、果物

★**オリゴ糖**・・・腸内で菌を増やす助けとなる。《例》野菜類（玉ねぎ、ゴボウ等）、果物（バナナ）、豆類（大豆）

ピュアタウン薬局公式LINEがリニューアルしました！

よろしければこちらのQRコードから**お友達登録**をよろしくお願いいたします。  
ピュアタウン薬局からのお知らせや情報など配信しております。  
LINEでお薬相談もできますので、お気軽にメッセージしてくださいね♪

