

私達の健康と腸内の環境は、深くつながっており、腸は、全免疫システムの70%を担っていると言われています。

腸には、善玉菌と悪玉菌の2つの菌が存在しており、善玉菌が悪玉菌より優位にある状態がいいバランスとされています。

今から、腸内環境を整えて、細菌やウイルスに強い身体を作りましょう。

◆ 腸内環境を整える食生活 ◆

1. 植物性食品を多く摂りましょう

大豆製品、野菜、芋、果物などを増やしましょう。



2. 発酵食品を多く摂りましょう

乳酸菌、酵母菌、麹菌を含むもの(味噌、醤油、納豆、ヨーグルト、チーズ、漬物など)を積極的に摂りましょう。



3. 食物繊維を多く摂りましょう

平成24年国民健康・栄養調査によると、中高生の1日の平均摂取量は、13.3gと、摂取目標量より大きく不足していることが分かりました。食物繊維の豊富な食品を3食の中でしっかりとバランスよく摂るように心がけましょう。



<食物繊維の豊富な食品>

穀類	玄米・トウモロコシ	芋類	さつまいも・里芋
豆類	おから・納豆	野菜	切り干し大根・ごぼう
海藻類	ひじき・わかめ	キノコ類	きくらげ・干し椎茸
果実類	プルーン・キウイ	種実類	アーモンド・ごま