

免疫力アップのために

快腸で 快調に！

今日から始める腸活

大事なのは 腸内細菌の多様性

健康な人ほど腸内細菌の多様性が維持されていることが分かっています。腸内細菌のバランスが崩れると免疫力が下がり、肥満になりやすく、うつ病や認知症など脳の機能にも影響を与えます。



腸の中には100兆個もの腸内細菌がいるといわれています。腸内細菌の状態は消化だけでなく、感染症に対する免疫力を高めるなど全身の健康に大きな役割を果たしています。腸内環境を整える腸活で、快腸を目指しましょう。

免疫力
アップ

便秘
解消

がん予防

美肌

代謝
アップ

ダイエット

自律神経
が整う

若返り

快眠

腸活のポイント

腸内環境を整えるために重要なのは、食事と睡眠です。食事では、食物繊維が豊富な野菜・海藻や果物、発酵食品を増やしましょう。腸は自律神経の働きに大きな影響を受けるため、睡眠不足は大敵です。

野菜・海藻



発酵食品



果物



快腸になる食材