



腸内細菌とは

善玉菌と悪玉菌

腸内にはおよそ1000種類、100兆個の細菌が存在しています。¹⁾ その中には身体にいい影響を与える「善玉菌」、悪い影響を与える「悪玉菌」、そしてそのどちらにも属さない「日和見菌」があります。これらの菌の割合は食生活・体調・年齢・ストレスなど様々な要因で日々変化しており、そのバランスを保つこと（＝善玉菌を優位に保つこと）が、腸内環境を整えることに繋がります。

善玉菌

腸を良好な状態に保ち、悪玉菌の増殖をおさえます。

日和見菌

善玉菌と悪玉菌、どちらが多い方の味方をします。

悪玉菌

腸内の腐敗を促進させ、有害物質を生成します。

腸内環境を整えるどうなる？

- ・便秘、下痢の改善
- ・免疫力の向上
- ・ストレスの緩和
- ・太りやすい体質の改善



腸内環境を整える食品

シンバイオティクス

腸内の善玉菌を増やすためには、生きた善玉菌（**プロバイオティクス**）と善玉菌のエサ（**プレバイオティクス**）を食事から摂取することが有効です。別々に摂取しても良いですが、これらを同時に摂取することでより高い効果が得られることが分かっています。これを「シンバイオティクス」といいます。

増やす

プロバイオティクス

例) ビフィズス菌、乳酸菌
納豆菌など

含まれる食品



善玉菌そのものを摂取することで、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。

育てる

プレバイオティクス

例) オリゴ糖類、水溶性食物繊維
難消化性でんぷんなど

含まれる食品



善玉菌のエサとなるものを摂取することで、腸内の善玉菌を増やします。

相乗効果!!

シンバイオティクス

腸内環境を整えるには、適度な運動や睡眠・規則正しい生活も大切です。食事だけでなく生活習慣も見直し、腸内環境の改善に努めましょう！

別紙ではこれらの組み合わせレシピを紹介しています！**プロバイオティクス**と**プレバイオティクス**の2つを意識して、腸活レシピに挑戦してみましょう。

〈参考文献〉

1) 厚生労働省「腸内細菌と健康」,eヘルスネット,e-healthnet.mhlw.go.jp,(23.5.17)