

私たちの腸の中にはたくさんの細菌が住んでいます。腸内細菌にはビフィズス菌や乳酸菌のような善玉菌と食中毒菌などの悪玉菌が住みついています。乳酸菌は、腸内の環境を弱酸性に保ち、悪い菌の増殖を抑えます。腸内細菌は腸の健康だけでなく、からだ全体の健康にも大きく関わっています。

ビフィズス菌や乳酸菌には免疫機能を調整し、発がんリスクの低減やアレルギー症状の軽減にも効果を示すことがわかってきました。

腸内環境を整える為には、高たんぱく質・高脂肪(動物性由来)に偏らないことや、食物繊維を多く含む野菜や海草を十分取ること。さらにビフィズス菌や乳酸菌を含んだ乳製品を毎日の食習慣に取り入れ、バランスのよい食事をするように心がけましょう。

これからの季節、腸内環境を整えて、風邪などの感染症を予防しましょう。

