

# 発酵食品を食べると…

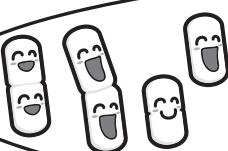
あなたの腸に住み続いている善玉菌  
(ビフィズス菌・乳酸菌など)が  
自然に増えるのです。



発酵食品に含まれる菌(乳酸菌や麹菌などの微生物)は、ほとんどが胃酸で死んでしまいます。ただ、中には納豆菌のように胃酸に強い菌もいます。



胃酸に強い菌は大半が生きて腸に到達し、そうでない菌もわずかながら生きたまま腸に到達します。(生きて腸に到達しても、腸に定住することはできません)



胃酸で死んだ菌は善玉菌の餌になり、善玉菌を増やします。生きて腸内に到達した菌は善玉菌の増殖を助けたり、腸内発酵したり、有用な物質を作ったりします。



発酵食品中の菌は腸内での生死に関わらず、腸内の善玉菌を増やし、腸内環境を改善し、うんち(老廃物)をしっかり出す手助けをしてくれます。

※日本の伝統的な発酵食品には、味噌、納豆、ぬか漬けなどがあります。

発酵食品を毎日食べることで次第に腸内環境が整い、腸の動きも良くなることが期待できます。

老廃物の排泄もスムーズになり、毎日のお通じにも良いと思います。

お通じが気になる方や、発酵食品を毎日とるコツを知りたい方は、ご相談ください。



大豆、玉ねぎ、ごぼうなどに含まれるオリゴ糖や食物繊維と一緒にとるようにすると、さらに効果的です。

★健康は元気な腸から! 元気な腸は毎日の食べ物から!!