

# 発酵食品 を食べると・・・

あなたの腸に住み続けている善玉菌  
(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てその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ありません)



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を一緒にとると、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!!