

おなかスッキリ!!

発酵食品で、今日からあなたも
イライライものは出しちゃおう!!

きれいなおなかで明日から気分もアップ

発酵食品

がすごい理由は・・・!?

頑固な便秘の救世主

～ 善玉菌を増やし、腸内環境を整える!! ～

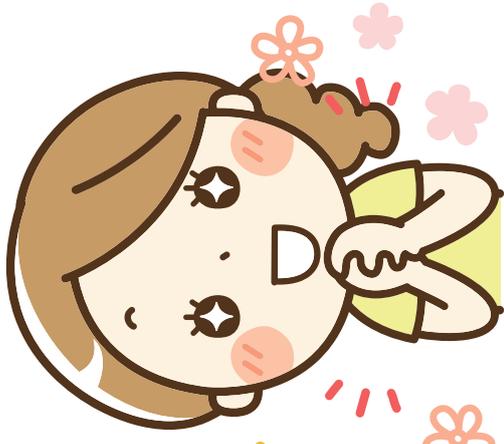
- ・便秘薬を使うことが多い
- ・いろいろ試しても効果が続かない
- ・便秘や下痢を繰り返すことがある
- ・お肌が荒れている…など

気になる方はご相談ください。



ポイント

善玉菌の工玉になるオリゴ糖や食物繊維を一緒にとるようになると、腸内の善玉菌がさらに元気に増殖・活動できます。オリゴ糖は大豆、玉ねぎ、長ネギ、ゴボウ、醤油、味噌などに入っています。また、食物繊維は水分を吸って便を軟らかくしたり、老廃物を吸着したり、腸の運動を活発にしたりもします。



日本の伝統的な発酵食品には、味噌、醤油、本みりん、日本酒、酢、鰹節(本枯節)、納豆、ぬか漬は、…などがあります。

●発酵食品に含まれている菌(麹菌、酵母菌、乳酸菌、納豆菌などの微生物)は大半が胃酸で死んでしまします。しかし、死んだ菌は腸内の善玉菌の餌になり、自身が元から持っている善玉菌を増やすことにつながり、腸内環境を改善するのに役立ちます。

●生きたま腸に届く菌も少なからずいます。生き延びた菌が腸に定住することは基本的にありませんが、腸の中で発酵を促して良い便を作る手助けをしてくれたり、分解酵素やビタミンなどを作り出したり、善玉菌を増やす手助けをしたりと、腸内環境を改善するのに役立ちます。