

# 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・・・!?

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あります。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。

### 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。



ドクター



善玉菌の餌になるオリゴ糖や食物繊維と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。



# 腸美人