

善玉菌を増やそう！

善玉菌とは？

- ① 糖分や食物繊維を主な食べ物としている
- ② 腸内を酸性にし、良い環境に整える

代表格



乳酸菌

善玉菌はこんな働きをしています

- ① 免疫力を高めたり感染防止に働く
- ② 発がん物質を産生する悪玉菌の働きを抑える
- ③ 便秘・下痢の予防、改善
- ④ ビタミンを作り、肌トラブル解消にも
- ⑤ コレステロール低下

善玉菌を増やすには

- ① **乳酸菌**を含む食品を摂る
- ② 善玉菌の栄養源である**オリゴ糖**や**食物繊維**を摂る

大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく、
アスパラガス・バナナなどに含まれる

乳酸菌を多く含む食品

【動物性】

チーズ



飲料



ヨーグルト



ドリンク
ヨーグルト

【植物性】

キムチ



野沢菜



醤油



漬物

味噌



～ヨーグルトに果物を加えて免疫力アップ！～

<オススメの組み合わせ>



バナナ

パイナップル

キウイ

りんご

いちご



果物(ビタミンC・水溶性食物
繊維、抗酸化作用物質)との
効果で

- ・免疫細胞UP
- ・腸内善玉菌UP

ヨーグルトと果物を上手に組み合わせて、
味の変化を楽しみながら免疫力を倍増させましょう！



食事療養中の方は、医師・管理栄養士に相談しながらとりましょう。