

今話題！善玉菌で腸内環境を整え免疫力 UP！

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

善玉菌はこんな働きをしています

- ① 免疫力を高め感染予防に働く
- 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 **発酵食品**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

やっぱり
野菜は大切！

発酵食品

納豆



チーズ



ヨーグルト



食物繊維を多く含む食品

大豆・納豆



ごぼう



たけのこ



南瓜



さつまいも

きのこ類・海藻類



果物



オリゴ糖を多く含む食品

きな粉



ごぼう



玉ねぎ



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。