



知っていますか？

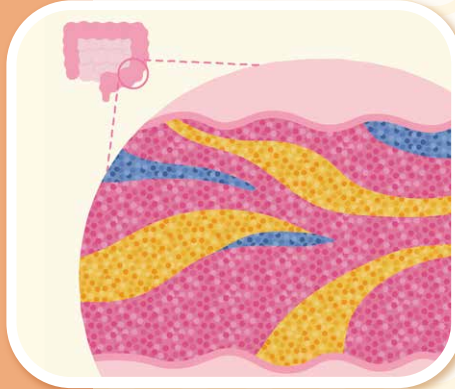
胃腸についての一般知識

健康な身体を支える
腸内細菌



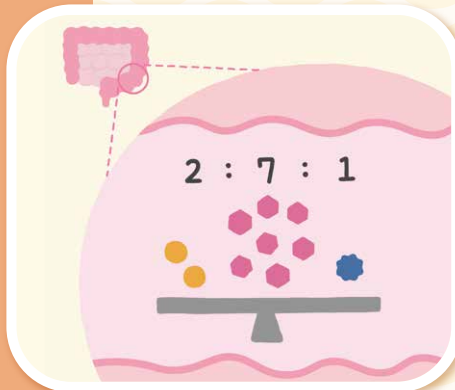
「第二の脳」とも呼ばれる腸

「腸は食べ物を消化するだけ」と思いませんか？実は、腸は私たちの健康に影響を与える非常に重要な臓器です。



多くの細菌が存在する腸内

私たちの腸内には約100兆個もの細菌が存在し、これらを総称して「腸内フローラ」と呼ばれています。



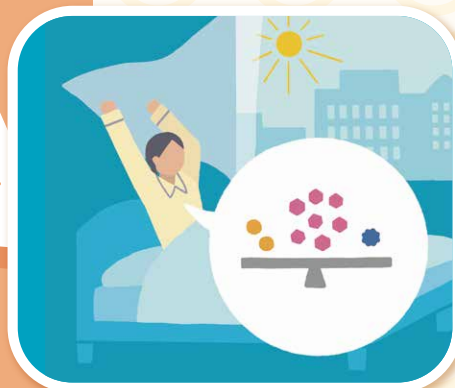
腸内の細菌バランス

腸内細菌は善玉菌・日和見菌・悪玉菌の3タイプに分類され、「2:7:1」の細菌バランスを保つことが健康維持にとって非常に重要です。



生活の乱れによる影響

食生活の乱れや睡眠・運動不足といった生活習慣の乱れが、腸内の細菌バランスを崩す原因のひとつです。



腸内の細菌バランスを整えましょう

私たちができることは生活習慣を見直すこと。腸内が整うことで、身体に良い影響を与える短鎖脂肪酸の生成が促進されます。

内側から 健康な 身体

知っていますか？
短鎖脂肪酸

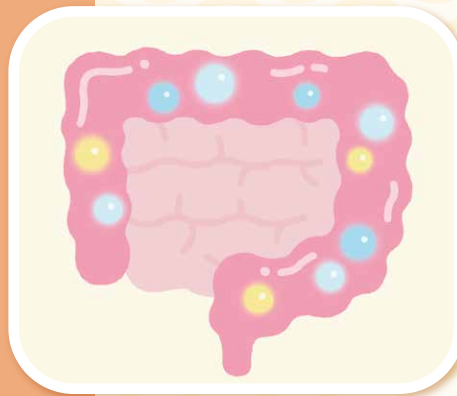


監修

吉汲 祐加子
(よくみ ゆかこ)

国立消化器・内視鏡クリニック院長。医学博士。日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医 & 指導医などの実績を積み、消化器のスペシャリストとして活躍中。

"胃腸の健康を守るためには、バランスの取れた食事、ストレス管理、適度な運動がかかせません。腸内環境は、消化吸收だけでなく、生活習慣病やアレルギー疾患、免疫機能やメンタルヘルスにも影響を与えることが分かってきています。腸内環境が整うと、短鎖脂肪酸の生成が促進されます。短鎖脂肪酸は、健康維持に重要な役割を果たすことが分かってきています。バランスの取れた食事と規則正しい生活を心掛け、腸内環境を整えることで、短鎖脂肪酸を増やし、健康増進に役立てましょう。"



免疫や代謝に 影響する短鎖脂肪酸

細菌バランスが整った腸内では、短鎖脂肪酸が生成されやすくなります。



免疫系を調整

免疫系を調整する効果を持ち、癌などの病気になるリスクが下がります。



エネルギーの 消費量を増加

代謝を高める効果を持ち、老化を抑制して健康な身体づくりに貢献します。



太りにくい 身体づくりを促進

食欲抑制効果と脂肪をためにくくする効果で、太りにくい身体づくりに貢献します。



腸内環境を整えて、 腸から健康に

腸を健康に整えることが、身体全体の健康に繋がります。あなたの健康のために、まず腸から意識してみませんか？