

腸内環境を整えて花粉症予防！！

腸内環境を整えるとは、腸を健康に保つということです。

なぜ、腸を健康に保つことがよいのでしょうか。

それは、腸は体の中で最大の免疫器官であると言われているからです。

また、花粉症は、免疫機能の異常が原因のひとつであるため

腸を健康に保つことは免疫力を高めること、花粉症の予防、症状の改善につながります。

腸内環境を整えるには??

「善玉菌」

消化吸收を助けたり、病気に対する抵抗力を付ける働きをする

食べ物の消化・吸収を良くする

腸の働きを良くする

(お通じがよくなる)

免疫力を高める



善玉菌



「悪玉菌」

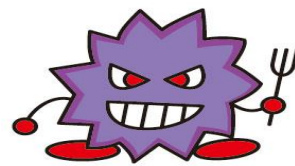
炎症を起こしたり、発がん性のある物質を作る

腸内を腐らせる

毒素・発癌物質などを作り出す

下痢や便秘を引き起こす

体の抵抗力を弱める



悪玉菌



善玉菌を増やす食べ物

*乳酸菌

ヨーグルト、乳酸菌飲料、チーズなど



*オリゴ糖

シロップや顆粒などで市販されています



*食物繊維たっぷりのもの

野菜、豆類、玄米、きのこ類、海藻類など



悪玉菌を増やす食べ物

*脂っこい食べ物



*肉料理



*インスタント食品



*ファーストフード



腸内環境は、美容だけでなく健康にも大きな影響をもたらします。

腸内環境が整うことで、アレルギーや病気も改善できたという人も多く、老若男女問わず、常に整えたいものです。

食べ物に気をつけるだけで、かなりの変化があるのでぜひ、意識して生活に取り入れてみて下さい！！

