



腸活



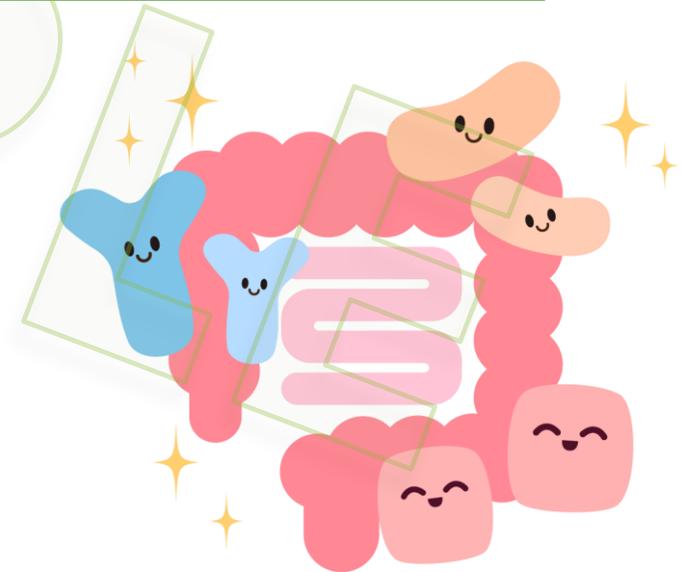
株式会社ドクタートラスト

本日のセミナーの目的

1. 腸活から心身の健康管理に取り組める
2. 自分の生活習慣を振り返る機会とする

本日の目次

1. 腸の中はどうなっているの？
2. 腸が元気になるとおこる効果
3. 腸内環境を整えるポイント
4. まとめ



主な腸内細菌 3 種類



善玉菌

身体に**良い働き**をしてくれる。
善玉菌が増えると腸内環境が整う。

例) ビフィズス菌
乳酸菌



悪玉菌

増えすぎると体内で有害物質をつくり、**腸内環境を悪化**させる。

例) ブドウ球菌
大腸菌（有毒株）



日和見菌

善玉菌と悪玉菌**多い方に味方**する。
腸内細菌の中でもっとも数が多い。

例) バクテロイデス
大腸菌（無毒株）

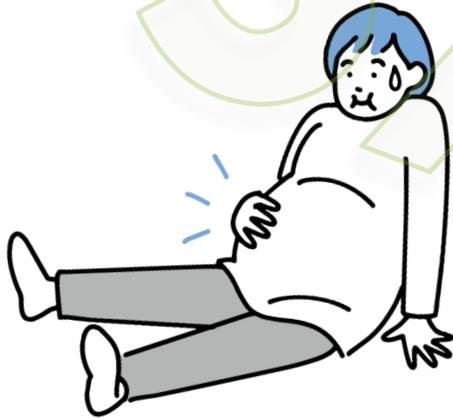
腸活とは

善玉菌を増やして、元気にして、**正常な腸内環境を維持すること**

腸活の効果

＼腸内環境をより良い状態にするために生活習慣を整える／

疾病予防



腸内細菌バランスが崩れ、悪玉菌が増えることが生活習慣病や大腸がんにつながります。

肌荒れ予防



腸内環境が良くなることで肌の水分量が上がり肌荒れ予防につながります。

メンタルケア



お腹の調子とストレスには関係があるとされていて、このことを脳腸相関といいます。

バランスが崩れると…

日和見菌は優勢の菌の方に味方するので…



腸内環境を整えるポイント

善玉菌を含むもの

発酵食品

ヨーグルト、ぬか漬け、
納豆、キムチ、味噌、チーズ



夕食時がおすすめ！

善玉菌のえさとなるもの

食物繊維、オリゴ糖

野菜類（ごぼう、ほうれん草等）
豆類（納豆）
イモ類（さといも、こんにゃく）
海藻・きのこ類、
果物（バナナ）



朝食時がおすすめ！



消費者庁

トクホマークがついているものがオススメです！



食物繊維を豊富に含む食材

1日の目標量 **18g**

[食品量あたりの食物繊維]



もち麦おにぎり
1個

[3.0g]



納豆
1パック

[3.3g]



めかぶ
1パック

[1.7g]



ブロッコリー
中3個

[3.0g]



おくら
3本

[2.0g]



きんぴらごぼう
1食

[2.7g]



アボカド
1/2個

[3.7g]



キウイ (緑)
1個

[1.8g]



干し芋
1袋 (約50g)

[3.0g]



カットキャベツ
1パック (150g)

[2.7g]

出典：日本食品標準成分表2020年版（八訂）等

ちょい足しも効果的

家にあるインスタント食品など



「ちょい足し」食材



足りないものを補う感覚で！



01
レトルトカレー
+
冷凍 Grill 野菜



02
うどん
+
納豆・卵・
わかめ・冷凍オクラ

