

SAMPLE

# 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) ブドウ菌  
ウェルシュ菌  
大腸菌 (有毒株)

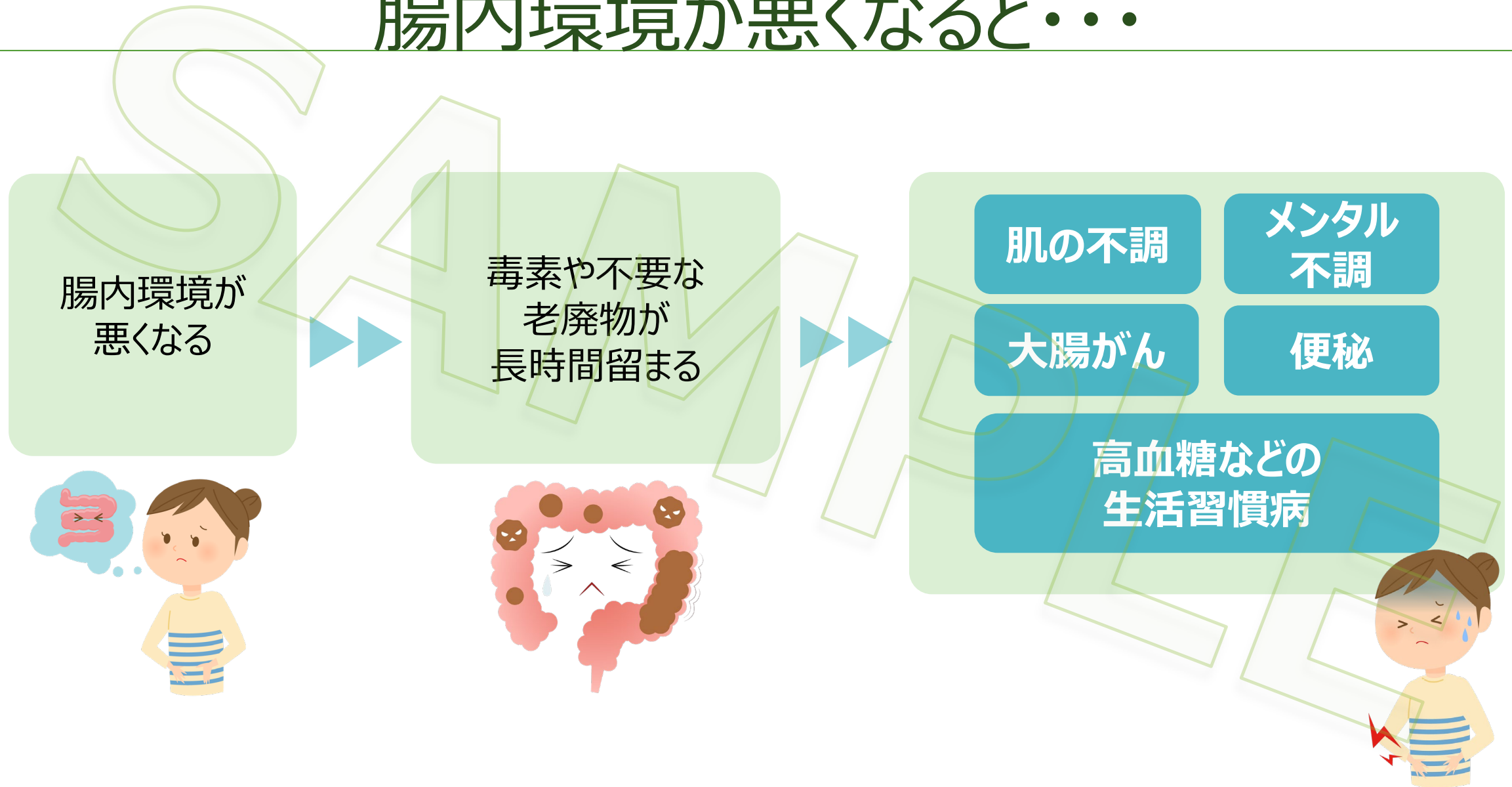


## 日和見

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  
連鎖球菌  
大腸菌 (無毒株)

# 腸内環境が悪くなると・・・



# 腸内環境のバランスが良い状態とは

日和見菌は優勢の菌の方に味方するので…



# 腸活①～腸内環境を整える方法～

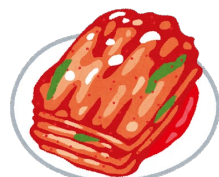
## 善玉菌を増やす・元気にする

善玉菌のえさとなるものを合わせて摂ることで、より効果を期待できる

### 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



### 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）



# 腸活②～食物繊維を上手にとろう～

水に溶けるものが  
腸内細菌のえさに！

食物繊維

便のかさが増える  
ので快便感アップ！

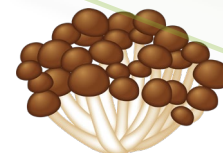
水に溶けるもの

わかめ、昆布、  
さといも、果物、大麦など



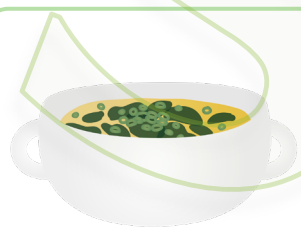
水に溶けないもの

野菜類、キノコ類など

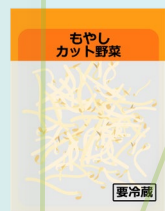


# 「ちょい足し」～カップスープ編～

[食品量あたりの食物繊維]



中華スープ

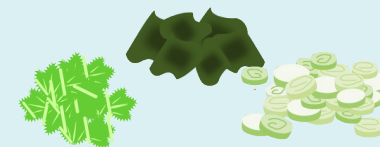


もやしパック

[ 1袋(200g) 2.6g ]



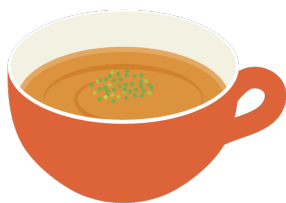
味噌汁



乾燥具材

(野菜・海藻類)

[ カットわかめ  
小さじ1(1g) 0.4g ]



コンソメ  
スープ



カットキャベツ

[ 1袋(150g) 2.7g ]



ポタージュ  
スープ



きのこ類

冷凍しておくと長持ちして便利♪

[ ぶなしめじ  
1袋(100g) 3.7g ]