

健康は腸からつくられる！

腸活習慣

腸活とは、心とからだの健康づくりのために
腸内環境を整えるライフスタイルのこと！

とくに

*食事で心がけたい7つのポイント！

①食物繊維をたっぷりとり

- ・水溶性食物繊維…善玉菌のエサになります
(オートミール、果物、海藻など)
- ・不溶性食物繊維…腸のお掃除屋さん
(全粒穀物、豆類、きのこ類など)

②発酵食品をとる

納豆、キムチ、味噌などの発酵食品が善玉菌を増やします

③良質な油を適量とり

オリーブオイル、アマニ油などの油は抗炎症作用があります

④肉類・加工肉は食べすぎないように

大腸がん予防やLDLコレステロールの改善にもつながります

⑤できるだけ自然な甘味料を選ぶ

精製された砂糖や人工甘味料は腸内環境の乱れにつながります

⑥水分をこまめにとる

1日6～8杯程度の水で腸に潤いを与えて排泄もスムーズに

⑦食事の時間を規則正しく

自律神経のバランスを整えることにもつながります

適度な運動・睡眠などの生活習慣も大切です(*^^*)
人それぞれ違う、あなたの「腸」がよろこぶ習慣を♪

