

手作りの美味しさを作り続けて54年

独立給食株式会社

平成29年11月

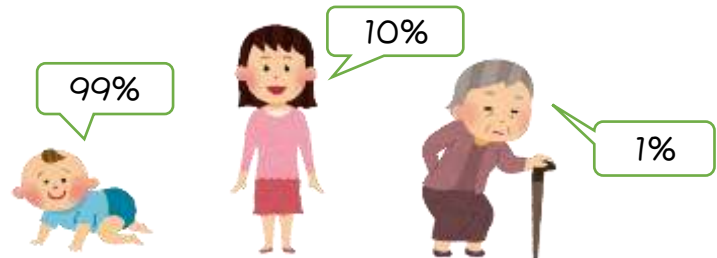


菌活生活 始めましょう！

◆腸内フローラって

- ・善玉菌 (おなかの調子を整える)
 - ・悪玉菌 (体に悪い働きをする)
 - ・日和見菌 (ひよみきん)
(強い方の菌に付いて、働きを強める)
- これらの腸内環境のバランスを腸内フローラと言います。

◆善玉菌は年齢と共に減少



◆理想的な腸内フローラの割合



善玉菌2割 日和見菌7割 悪玉菌1割

◆悪玉菌が増え、腸内フローラの

- 便秘・下痢
- 生活習慣病
- 肌荒れ
- 肩こり
- 老化



腸年齢を若返らせる(腸内フローラを正常に保つ)

5つの習慣

1. 規則正しい食事のリズム。
2. 乳酸菌(発酵食品)と食物繊維を意識してとる。
3. 適度な運動の習慣。
4. 質の高い睡眠。
5. ストレスを溜めない。

効果

- ★便秘の改善。
- ★免疫力が高まる。
- ★インフルエンザの予防に効果あり。
- ★花粉症の予防・症状の軽減。
- ★大腸の病気の予防。

菌活で、イキイキ元気に過ごしましょう！

菌活しましょう！

乳酸菌とは…

乳酸菌は糖類を分解して乳酸を生み出す菌類の総称で、約200種類にもなります。乳酸菌は腸内で、乳酸、酢酸をつくることで、悪玉菌の定着や増殖を防ぎ、おなかの不調を予防します。

乳酸菌パワーで腸を元気に！

乳酸菌を多く含む食材

味噌・醤油・漬物・納豆・塩麹・日本酒・ワイン・ヨーグルト・チーズ・キムチ

腸年齢と見た目年齢は比例する??

腸年齢が若い！腸内環境が整っているということは、便秘が良く、身体の老廃物をためることなく排出し、免疫力を高めているので、若さを保つことが出来ます。アンチエイジングの鍵を握るのは、「腸」と言っても過言ではありません。