

「善玉菌」を増やす二つのポイント!

大腸には様々な腸内細菌がいて、普段は適度にバランスを保っています。でも、不規則な食生活やストレスが続くと悪玉菌が増えることに…。

善玉菌を増やすには、普段の食事
で次の二つのことに注意しましょう。

●生きた善玉菌を直接摂取

「乳酸菌」や「ビフィズス菌」などは生きた善玉菌と言われ、乳製品や納豆、漬物などに多く含まれています。ただし、胃や小腸で消化されやすく、大腸に届いても長期間定着しづらいので、定期的に食べましょう。

●お腹にいる善玉菌を増やす

「オリゴ糖」や「食物繊維」は、すでに腸内にいる善玉菌の栄養になると言われています。野菜や果物、豆類などに多く含まれ、消化されずに大腸まで届きやすいので、効果的に善玉菌を増やせると期待されています。

