

腸内フローラを整える

腸の内には3万種類以上、1000兆個以上の細菌が生息しています。

この腸内細菌の群集を「腸内フローラ」と呼んでいます。

腸内細菌の理想的な割合は、善玉菌が20%、悪玉菌が10%、日和見菌が70%です。

疲労やストレス、睡眠不足で腸内細菌のバランスが崩れます。

悪玉菌が増えると健康や美容などにも悪影響を及ぼします。

また、肥満や糖尿病、ガンなどの生活習慣病とも深く関連しています。

腸内フローラには、沢山の種類の腸内細菌が住み着いていることが理想ですが、現代人の

腸内フローラは、細菌の種類が減少傾向で、50年前にくらべて30%も減っています。

日常食べている食事の変化が影響しているといわれています。

腸内フローラを改善するには、乳酸菌と、そのエサとなるオリゴ糖を摂ることが大切です。

乳酸菌は、ヨーグルト、納豆、漬物（糠漬けやキムチなど）などから摂ることができます。

オリゴ糖は、バナナ、りんごなどの果物、キャベツ、じゃがいも、ごぼうなどの野菜、また黄粉にも多く含まれています。

お勧めは、一日にプレーンヨーグルト100~200gと、蜂蜜か果物を一緒に食べることです。

健康は日々の食事と運動が大切です。

ぜひ腸内フローラを整えて健康を維持しましょう。