



2021.5月の健康情報

お役に立てるでしょうか？ 日本成人病予防協会HP を参考にしています。



腸活のすすめ・メリットは？



1. 免疫力のUP
2. 便秘の解消や代謝がよくなる
3. アレルギー症状の改善
4. 栄養素の吸収がよくなる
5. 肌がきれいになる



腸が喜ぶ食事内容を心がけましょう！！

☆善玉菌が生きてそのまま腸に届くもの(プロバイオティクス)

ヨーグルト・納豆・みそ・キムチ
ぬか漬け・チーズ・整腸剤 など



☆善玉菌のエサとなるもの(プレバイオティクス)

野菜・果物・こんにやく・海藻
きのこ・はちみつ など

