

# 腸内環境を整えて免疫力アップしよう!!

～毎日の習慣にしたい「発酵食生活」のすすめ～  
発酵食品に含まれている**乳酸菌**・**ビフィズス菌**  
を積極的に摂取しましょう!

## 【腸内環境を整える食べ物：発酵食品】



ヨーグルト



味噌



納豆



キムチ



チーズ



酒粕



塩麴



酢

## 「乳酸菌」

小腸で乳酸・酢酸を生成し、腸の運動を促進し、排便を促す働きがある



## 「ビフィズス菌」

大腸で乳酸・酢酸を生成し、腸内の粘膜を保護しながら殺菌効果を発揮し、悪玉菌の繁殖・増殖を防ぐ働きがある



乳酸菌・ビフィズス菌を増やすには「一緒に摂る食べ物」が必要

## 水溶性食物繊維

主に**乳酸菌**を増やす

### 海藻類

### 果物



水に溶けやすく、水分を含むとネバネバする食材

## オリゴ糖

主に**ビフィズス菌**を増やす



\*オリゴ糖は糖分が多いため、摂りすぎに注意しましょう

## 【効果的な食事メニューの例】

(その1)

発酵食品 × 発酵食品

納豆 × キムチ

(その2)

発酵食品 × 食物繊維

ヨーグルト × キウイ

(その3：味噌汁)

発酵食品 × オリゴ糖

みそ × 玉ねぎ × ごぼう

## 発酵食品を摂取するタイミングは?



☆腸が活動するのは、夕方～夜にかけて寝ている間

☆胃酸の分泌が強すぎる場合があるので、食前より

→ 夕食に摂ることがオススメ

→ 食後

さまざまな食材を取り入れてバランス良い規則正しい食習を心がけましょう