

# 耳よりNEWS

【No.2】

みなさん、こんにちは！富山県の芝田です。  
春!!洋服もパステルカラーが目立つようになり、気持ちも明るくなりますね。  
それと同時に、花粉症の季節でもあります。アレルギーと言われ、3人に1  
人がアレルギーを抱えています。そのためには、今の生活習慣の見直しをしなければなりません。今回は、免疫力に大きくかかわる腸内環境についてピックアップしますね！

**免疫機能アップ！腸を元気に!!**

## 腸の老化を防ぐ!! バランスが大事

腸の中では、たくさんの腸内細菌が働いています。  
**善玉菌：悪玉菌：日和見菌 = 2：1：7**  
年をとるにしたがって善玉菌は減り、悪玉菌が増え腸も老化していきますが、若いからといって油断できません。脂肪分や肉類の多い欧米型の食生活などで、若い人でも悪玉菌の多い人が目立っています。

## 腸の老化の原因

- NG
  - 高脂肪、高カロリー
  - 加齢 ・ 暴飲暴食
  - ストレス、過労
  - 不規則な生活（睡眠不足）
- 悪玉菌が増え、**免疫機能低下**

## OK 善玉菌を増やそう!!

- 肉食に偏らない、バランスの良い食事!!肉や脂は、悪玉菌のエサとなって増加の原因。
- 便秘改善、食物繊維は便を増やし腸の働きを活発にします。

**強い味方!!**  
乳酸菌・オリゴ糖  
水溶性食物繊維

## 手軽にとろう!!



間違いない探し お花見

見つけられますか？お答えは各サロンの  
ご持参したと素敵なプレゼント進呈!!



★次号は、徳島県の健康管理士森脇早恵先生です。耳よりニュースは、全国各地からお届けします。お楽しみに!!

★一度にたくさん食べて終わりではなく、毎日少しずつ摂ることが大切です。