

食べ物を消化させる  
だけじゃない。

腸はこんなに働きもの!!

- ① 消化...食べ物をブドウ糖やアミノ酸に分解。
- ② 吸収...小腸の粘膜から、栄養素のほとんどをカラダに吸収させます。
- ③ 合成...腸内細菌と協力して、たくさんのだんごホルモンや酵素を作ります。
- ④ 免疫...体内の免疫細胞の60%以上が小腸に!!腸内細菌と協力して、腸の免疫細胞が病原菌やウイルスからカラダを守ります。
- ⑤ 浄血...善玉菌が元気だと、腸内腐敗を防ぎきれいな血液に保ってくれます。
- ⑥ 解毒...腸の粘膜組織や腸内細菌が有害物質を分解して解毒をサポート。
- ⑦ 排泄...大腸で栄養分を取り除いた後の残りカスを便として形成。

本日は、ご来店頂き、ありがとうございます。  
一日一日、暖かくなってきていますね。春は、出会い、そして別れの季節でもありますね。色々なシーンにあわせて、ヘアセットなども、承っております。今月は、腸についてです。腸が整うと、免疫力もUPして、ウイルスなどもブロックしてくれますよ!!

3月号 No.177  
2020  
MANA'S NEWS



まずは、いまの自分の腸を知ろう!

## 腸年齢チェックテスト



### 生活習慣に関する質問

- トイレの時間は決まっていない
- おならが臭いと言われる
- タバコをよく吸う
- 顔色が悪く老けて見られる
- 肌荒れや吹き出物が悩み
- ストレスをいつも感じる
- 運動不足が気になる
- 寝つきが悪い

### 食事に関する質問

- 朝食は食べないことが多い
- 朝食は短時間ですませる
- 食事の時間は決めていない
- 野菜不足だと感じる
- 牛乳や乳製品が苦手
- 外食が週4回以上

### トイレに関する質問

- 息まないと出ないことが多い
- 排便後も便が残っている気がする
- 便が硬くて出にくい
- コロコロした便が出る
- ときどき便がゆるくなる
- 便の色が黒っぽい
- 出た便が便器の底に沈みがち
- 便が臭いと言われる

チェックが  
4個以下



腸年齢 = 実年齢!  
油断せずに今の状態を保つことで、腸内美人。

腸年齢は実年齢以下で、ハッチリ良好

チェックが  
5~9個



腸年齢 = 実年齢 + 10歳  
実年齢より10歳ほど上。生活を改善すれば、すぐに腸美人。

普段気を使っている方でも多い腸年齢タイプ

チェックが  
10~14個



腸年齢 = 実年齢 + 20歳  
見た目は健康でも腸内環境は崖っぷち状態。早急に生活改善を!

便秘がち・不摂生な方に多い腸年齢タイプ

チェックが  
15個以上



腸年齢 = 実年齢 + 30歳  
即、食生活を改善しないと病気の原因に!

腸内の悪玉菌が優位になっている汚腸状態