

8/12(土) ~ 8/16(水)
夏期休暇
です。

悪玉菌の増殖を抑える「発酵食品」

善玉菌を刺激して腸のぜん動運動を活性化させます。納豆やヨーグルトには悪玉菌の増殖を防ぐ働きもあります。



ヨーグルト製品ごとに乳酸菌の種類が異なるので自分に合うものを選ぶ。



納豆熱や胃酸に強く、生きて腸まで届く。



味噌麹菌、酵母菌、乳酸菌を一度に取ることができ

今日はご来店頂きありがとうございます。暑い日が続きますね。月易を整えて、暑い夏を乗り切りましょう！今月のテーマは「月易活」です。

2023
8月号 No.218
MANA'S NEWS

健康な腸のための4大食品

水分を引き込んで便を柔らかくする「水溶性食物繊維」

海藻 海藻のぬめり成分に食物繊維が多く含まれる。ごぼう 食物繊維が豊富。善玉菌のエサになるオリゴ糖も含まれる。もち麦 β-グルカンという水溶性食物繊維が豊富。免疫力を高める効果がある。



腸内環境のバランスを整えます。善玉菌のエサとなって分解された時の脂肪燃焼効果も注目を集めています。



バナナ オリゴ糖と水溶性食物繊維を同時にとれるので便秘解消に役立ちます。

腸の炎症を抑える善玉菌を増やす「EPA・DHA」

体内ではつくれないので食事からとる必要があります。善玉菌が増えやすい腸内環境を整えます。



アマニ油 α-リノレン酸が豊富。胃腸の働きを活性化し、排便を促す効果がある。



青魚 脂の乗った旬の青魚に多く含まれ、缶詰にも同じ効果がある。



サケ 抗酸化作用があり、腸内の炎症を抑える他、大腸がんを抑制する効果も期待されている。

乳酸菌を増やし お腹の調子を整える「オリゴ糖」

悪玉菌のエサにはならず、乳酸菌のエサとなって善玉菌だけを増やすことができます。



タマネギ がん細胞の増殖を防ぐポリフェノールが含まれている。

はちみつ 善玉菌を増やすグルコン酸が含まれ、消化をサポートする働きもある。

便の状態をチェック

硬過ぎ 黒



コロコロ便 ウサギのフンのようにコロコロと硬い便



お団子合体便 お団子のようにコロコロ便が合体した便



ひび割れ便 やや硬めで表面にひびが入った便



バナナ便 表面が滑らかでバナナの形のような便



細い切れ便 細切れの断片のような柔らかい便



ドロドロ便 形をとどめず、どろりとした便



ビシャビシャ便 ほぼ液状の便

柔らか過ぎ 黄色

理想的便は「バナナ型」
表面が滑らかでやや黄色っぽい
腸内細菌のバランスや腸内での消化・吸収のスピードのバランスが正常に保たれている場合の便は、柔らか過ぎず硬過ぎず、色はやや黄色っぽい茶色でバナナのような形をしています。腸内細菌のバランスが崩れていると「コロコロ」とした便や液状の便になります。また、腸内での滞在が長いと便の色は濃くなり、短いと薄くなります。

排便の姿勢は「考える人」のポーズで!

朝は便意がなくてもまずトイレに座って排便のリズムを習慣化しましょう。排便を促しやすい下図の姿勢を5分間続けてみましょう。

ひじが太ももに付くまで体を前に傾ける
つま先を立てる。15cmくらいの踏み台に足を乗せてもOK



股関節を深く曲げて前傾の姿勢をとりやすくする

トイレタイムを見直そう！
便の状態から腸内環境が見えてくる