自然療法・免疫力アップ　八尾市恩智で創業12年！地域とつながる

9月
2021年

すぎもと接骨鍼灸院
栄養・健康だより

梅雨のような雨が続いた8月後半から、9月になってもまだまだ暑さが厳しい毎日ですね。皆様いかがお過ごしでしょうか。今月号の健康便りは最近、話題になることが多い“腸活”について。
季節が変わるこの時期、腸活をして健康な心身を作りを心がけましょう！

腸活とは？

腸は「第二の脳」と呼ばれており、その働きは食べ物を消化し栄養素や水分を吸収したり不要な老廃物や毒素を便として排泄する大切な役割を持っています。
私たちの腸内には 1000 兆個以上もの細菌が存在しています。これらの細菌たちが常にバランスをとりながら腸内環境を整えています。“腸活”とは腸内環境を整えて、健康な体を手に入れることをいいます。

腸内細菌は大きく分けて3種類

腸活ってどうなれば成功？

“腸活”にとってもっとも重要なことは「食生活」

腸内では善玉菌と悪玉菌が陣取り合戦をしています。食事や運動など生活に気をつけていれば善玉菌が優位な状態となり、偏った食事や運動不足、ストレスなどがあると悪玉菌が増え下痢や便秘を引き起こします。そこで大切なのが善玉菌を含むものと善玉菌のエサとなるものを一緒に摂ることです。善玉菌がエサを食べることにより腸内でどんどん増えていくためより効果が期待できます！

裏面へ

国家資格

八尾市恩智で創業12年！地域とつながる

八尾市の隣っこでお電話をお待ちしております。 072-943-6521 「予約したいのですが」とお伝え下さい 杉本接骨鍼灸院