



むびょうニュース

中国大和酵素(株)は3月21日から社名をやまと酵素Crest(株)に変更致します。今後とも宜しくお願い申し上げます

腸内フローラをバランスよく美しく咲かせるべし！

「腸内フローラ」を構成する腸内細菌は大きく分けて3つあり、この3つの腸内細菌は、善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7でバランスを取りながら腸の中に棲んでいるのですが、それぞれ違う働きを持っています。善玉菌が頑張ると、悪玉菌の繁殖を抑えて腸内環境を良くするのはもちろん、腸の動きまで良くしてくれます。それにより、便秘や下痢といったお腹の不調が改善され、体に悪さをする病原菌が腸内に侵入するのを食い止めることも。一方、悪玉菌は嫌な臭いのもととなったり、体に悪さをする有害物質を作り出したりします。便やおならが臭いと感じるときは、腸の中で悪玉菌が増えて、腸内フローラのバランスが崩れている可能性があります。そして日和見菌は善玉菌が頑張っているときは善玉菌のような働きをし、悪玉菌が悪さをしているときは悪玉菌の味方をしてしまう菌です。腸内細菌の中では日和見菌がもっとも多く、太る・痩せるを決定づける働きを持つとも言われており、日和見菌を味方につけて腸内フローラを整えるためには、善玉菌を増やす生活、悪玉菌を増やさない生活を心掛けるしかないのです。

「便秘がよくなって、体重が1kg減った～」でもこれって溜まっていたものが出て、その分軽くなっただけで、痩せていないことはわかっていますよね？でもがっかりしないでください。確かに皮下脂肪や内臓脂肪は減っていませんが、実は便秘の改善は、「太りにくい腸内環境」へシフトするチャンスなんです！まずは【太りやすい腸内環境のプロセス】を解説しましょう。

①便秘になって、腸内環境が悪化する → ②栄養の吸収効率が悪くなる → ③栄養がちゃんと使われず、皮下脂肪や内臓脂肪がつきやすくなる → ④栄養の吸収率が悪い為、エネルギーを不必要に摂らなくてはいけなくなる → ⑤余計なエネルギーを摂取して、結果太ってしまう

こうした【太りやすい腸内環境のプロセス】も、便秘を改善して腸内環境を良くすれば、【太りにくい腸内環境のプロセス】に転換することができるのです。

便秘持ちの人なら、肌荒れと腸内環境の関係性を実感している人も多いはず。そういった人は、便秘が解消されると肌荒れもよくなります。便秘で悪玉菌が増え、悪玉菌が作り出す毒素が血中に吸収されて全身を巡ってしまうので、皮膚にも影響を及ぼして、吹き出物や毛穴の黒ずみなどの肌荒れを引き起こしてしまうのです。こうした腸内環境が悪くて肌荒れを起こしてしまっている人でも、善玉菌を入れ、腸内フローラのバランスを整えることで、客観的な肌の指標も、本人自身の自覚症状も良くなったというデータもあります。

このほかにも腸内フローラのバランスがよいことのメリットはまだあります。ストレスが感じにくくなる、アレルギー反応を起こしにくい体にする、発がんリスクを下げる、血圧を安定させる、インフルエンザを予防する、コレステロール値を下げるなどもそうです。腸内フローラのバランスを整えて腸内環境をよくすることで、同時にこんなにも健やかに美しく生きることができるなんてびっくりですね？。

「3週間ですっきり腸美人に生まれ変わる」30の法則

消化器専門ドクター 大竹真一郎

- ①健康な体造りの基本
大和酵素（液体）+シェリール
（食物繊維+ビフィズ菌70億）
- ②ダイエットには
一食抜き酵素療法（ファスティング）
- ③腸の宿便をとる
週に1回、腸の大掃除には
ラジューティ・幸うん爽美茶

