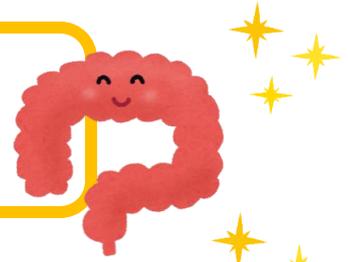


腸のいろいろ



今腸活が流行っているのはご存知ですか？

腸内環境が整っているとあらゆる面でとても良いのです。免疫力の向上、脳に関する事などまずはここでどのくらい皆さんの腸内環境が整っているかチェック☑してみたいと思います！



- 米やパン、炭水化物の割合が食事の50%越える
- ジュースや炭酸、甘い洋菓子が好き
- 子供のころ耳や喉の感染症にかかりやすかった
- 抗生物質は2～3年に1度以上服用する
- 胸焼け、逆流性食道炎などの薬を飲んでいる
- 食べ物にアレルギーがある
- 自己免疫疾患と診断された事がある
- 2型糖尿病にかかっている
- 自分は帝王切開で生まれた
- 母乳ではなく、ほとんど粉ミルクで育った
- 9キロ以上標準体重を上回っている
- よく気分が落ち込む
- 現在便がゆるい、または便秘している
- 自分のものでありながらおならが臭い



どうでしたか？何項目あてはまりましたか？

あてはまる項目が3つ以上そして多ければ多いほど腸内環境が乱れている事になります。

不定愁訴をはじめ多くの病気のもとには腸内環境を整えることで改善されることもあるそうです。

生活習慣を見直し腸内環境を整えていきましょう！

毎日のご自身の排便の様子も観察しておきましょう。色が黒ずんでいたり下痢気味だったりまたはコロコロとしうさぎの便のようなものだったり・・・その場合は腸内環境が荒れている証拠です。

腸内環境が整っていると毎朝同じくらいの時間に200～300gの黄土色のバナナのようなものが排出されます。

腸内環境を整えば健康長寿への第一歩となります。

また次回腸内環境の整え方、整うと何がいいのかをお話いたします。

