

腸活でやせよう！

腸内環境を整えるとやせるってホント？

人間の腸内には約100兆個の細菌がすんでいて、人によってその種類が異なります。善玉菌が多く悪玉菌が少ないバランスの良い状態が続くと、**肥満を予防できる**ことがわかっています。

さらに、**善玉菌を増やすことはコレステロール・中性脂肪・血糖・血圧を下げてくれる効果もあります！**

善玉菌がよろこぶものを食べて
善玉菌をたくさん増やそう！



善玉菌を増やすもの①：食物繊維

手軽にとれる
食品はコレ！

善玉菌のエサになる**水溶性食物繊維**は
豆類・野菜・果物・きのこ・海藻類・そばなどに多く含まれます。

野菜サラダ



枝豆



きんぴらごぼう



ひじきの煮物



わかめそば



善玉菌を増やすもの②：まごわやさしい

ま

ご

わ

や

さ

し

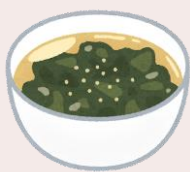
い



まめ



ごま



わかめ



やさい



さかな



しいたけ



いも