

腸活セミナーで学べること

はじめに 腸活のきほん ～小腸と大腸のやくわり

1) 腸はからだの司令塔 ～からだの悩みと腸

2) 毎日スッキリ ～善玉菌を増やすには？

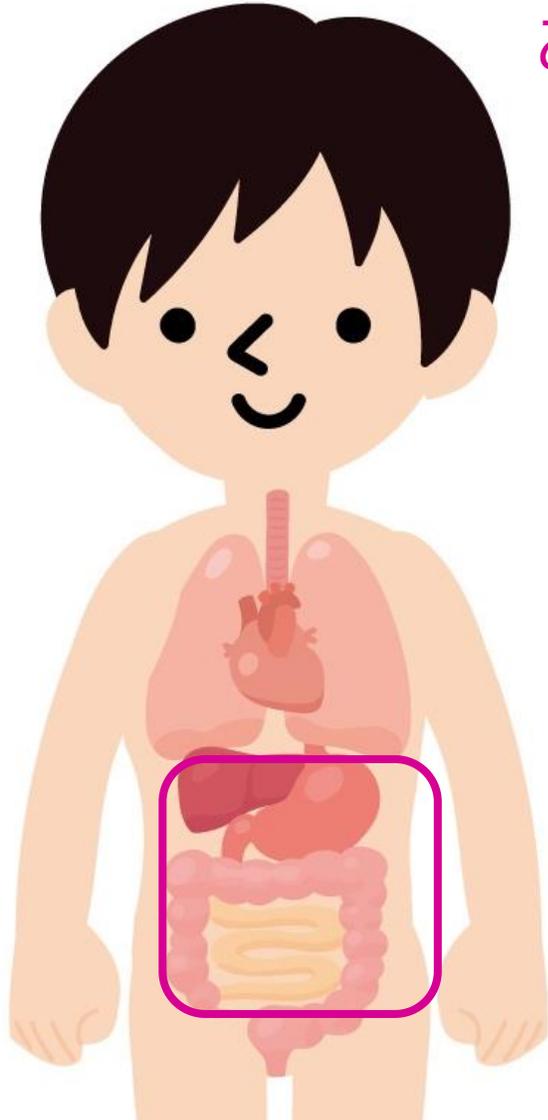
3) 微生物の宝庫 ～発酵食品のひみつ

4) おなかの救世主 ～玄米と納豆、みそ汁

5) 腸が元気になる7つの習慣



はじめに 腸活のきほん ～ヒトのカラダは、腸から誕生する



お母さんの体内で、最初にできる器官が腸

小腸のしくみと役割は？

大腸のしくみと役割は？

腸はからだの中で浮いている

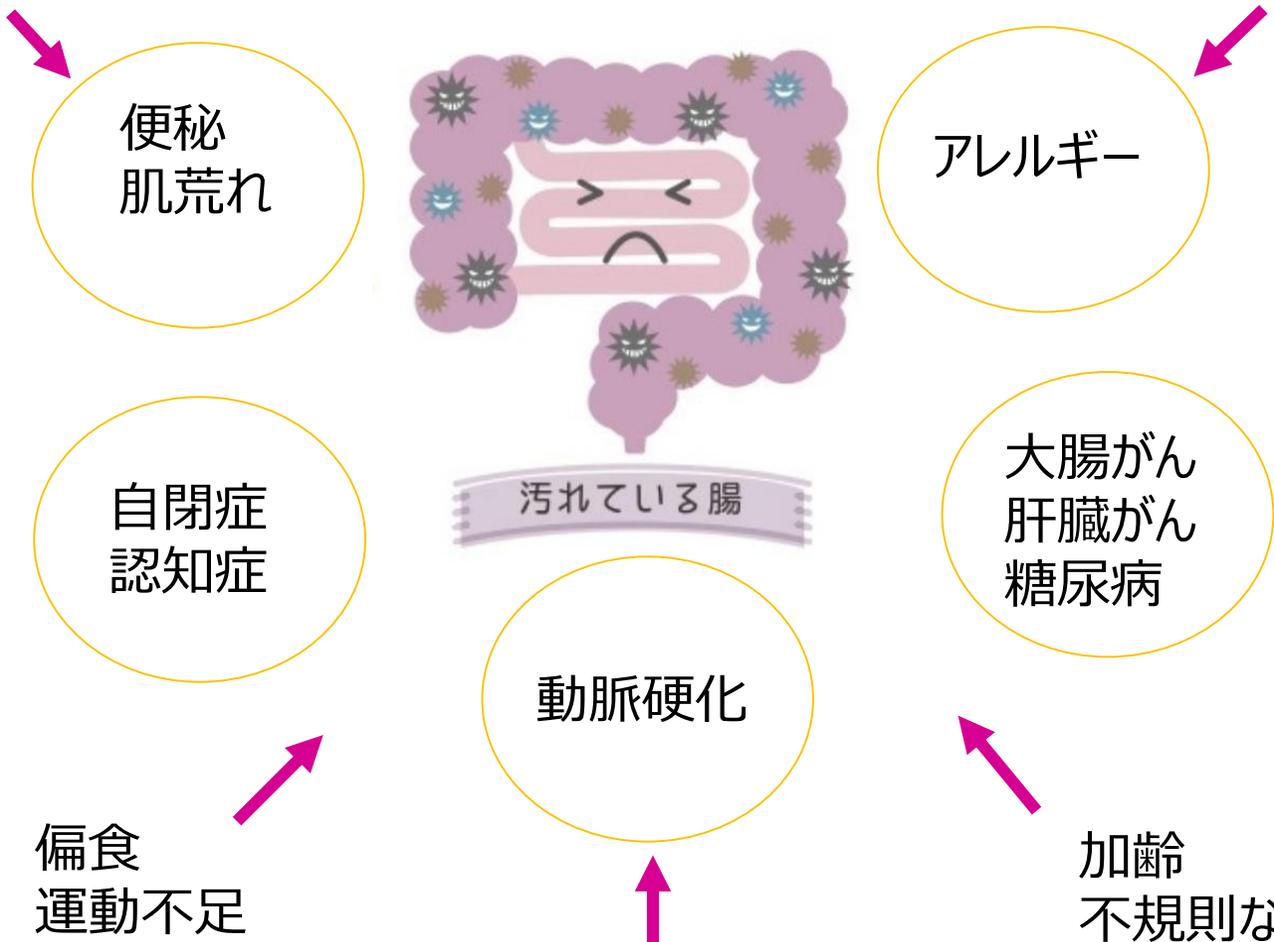
腸活するには、まず知っておこう！

1) 腸はからだの司令塔 からだの悩みと腸

腸内細菌のバランスが悪くなると、免疫力がダウン

食べすぎ 飲みすぎ

ストレス



偏食
運動不足

加齢
不規則な生活

↑
抗生剤の多用

出典 青江誠一郎「毒出しごはん」

2) 毎日スッキリ ～善玉菌を増やすには？

発酵食品



水溶性食物繊維



オリゴ糖



悪玉菌の好きな食べ物は？

消化しにくいお肉、ラーメン、インスタント食品、スナック菓子など脂の多い食品など

3) 微生物の宝庫 ～発酵食品のひみつ



日本の発酵食品

大豆、米の発酵食品 湿気が多い風土にあう、かびの仲間 5
こうじ菌、納豆菌が育つ しょうゆ、ぬか漬け = 植物性乳酸菌

3) 玄米と発酵食をおいしく食べる

腸活ごはん 3種の神器 玄米、納豆、みそ汁



はじめて玄米を食べる人の、よくある間違い

「発酵食は腸活のきほん」

おかず納豆 納豆に腸活素材をプラス

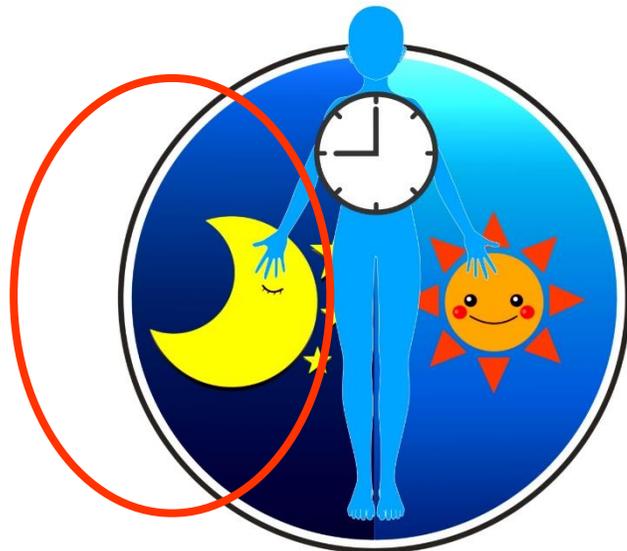
腸に良い、具いっぱいのみそ汁
玉ねぎ、わかめ、きのこをプラス



5. 腸に良い7つの習慣



腸に良い7つの習慣



腸は、夜に動くのをご存知ですか？

体内時計と腸は連動しています。

体内時計をととのえる7つの習慣を紹介します。