

善玉菌優位な腸が してくれること こんなにあります!



1

美肌づくり

善玉菌が増えることでインドールなどの有害物質の発生をストップ。ビタミンやホルモンも正常につくられます。

2

肥満を抑える

善玉菌と悪玉菌のバランス、つまり腸内細菌バランスが肥満になるかどうかの重要要因だと指摘されています。

3

生活習慣病予防

腸から分泌される消化管ホルモンが糖尿病予防に働いたり、善玉菌がコレステロール値を下げる働きがあります。

4

整腸

善玉菌の働きが活発になると、便秘や下痢ともさよなら。腸内の不要物をきちんと排出するいい便を作ります。

5

ストレスの緩和

悪玉菌がつくる有害物質は神経伝達を阻害したり、認知症との関連も指摘されています。善玉菌が多いと副交感神経が優位となりリラックス状態に。

6

食中毒から守る

善玉菌の多い腸の中は弱酸性となり、食中毒の原因となる病原性大腸菌などの繁殖を防ぎます。

7

アレルギー予防

食べ物などの刺激で免疫バランスが崩れることが原因でもあるアレルギー。乳酸菌類の善玉菌はバランス調整役になってくれます。

8

免疫作用

腸にはたくさんの免疫細胞があり、病原菌などをブロックしています。これが腸管免疫。善玉菌の代表、乳酸菌はその力を高めます。

