

善玉菌：日和見菌：悪玉菌＝2：7：1が理想

分類	代表的な菌	特徴
善玉菌	ビフィズス菌	腸内にもともと住んでいる菌
	乳酸菌	乳製品・発酵食品に含む
日和見菌	バクテロイデス	善玉菌にも悪玉菌にも変化する
悪玉菌	クロストリジウム菌	毒素を発生させる酸化の原因になる

善玉菌を優勢にするために、乳製品や発酵食品に含まれる、乳酸菌やビフィズス菌などの菌そのものを摂ることと、野菜や果物などに含まれる、オリゴ糖や食物繊維など、善玉菌のエサになるものを摂取しましょう。



腸の主な働きは消化吸収と、病原菌から体を守る免疫機能です。私たちの腸内には100兆個もの腸内細菌が棲みつき「腸内フローラ」という集団を形成しています。腸内環境は善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3種類から構成され、バランスをとることで、腸内の環境を保っています。正常な場合は善玉菌が優勢となりますが、何らかの影響で悪玉菌の増殖が進むと、腸内環境が悪化と表現されます。善玉菌が優勢となる腸内環境を整えるために、食事や運動、睡眠などを工夫することが大切です。

腸のリズムを整えましょう

腸の健康をサポートする2種類の食物繊維

	性質・機能	多く含む食品
水溶性食物繊維	腸内細菌のエサになり、善玉菌を増やす。発酵・分解されて作られた短鎖脂肪酸が腸内環境を整える。コレステロールや糖の吸収を抑制するはたらきも期待できる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大麦</li> <li>・玉葱、大根、ごぼう、にんにく、らっきょう、エシャロットなどの野菜類</li> <li>・キウイフルーツ、パパイヤなどの果物類</li> <li>・わかめ、昆布などの海藻類 など</li> </ul>
不溶性食物繊維	腸内で水分を吸収して膨らみ、便のカサを増やすことで排便を促す。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・切り干し大根</li> <li>・モロヘイヤ、かぼちゃ、枝豆などの野菜類</li> <li>・きくらげ、しいたけなどのキノコ類</li> <li>・大豆、インゲン豆などの豆類 など</li> </ul>



★水溶性食物繊維★



★不溶性食物繊維★

☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

当院なら自賠責保険で・・・

- ①治療費は **0円**。ES-530や超音波も **無料**。
- ②病院との併用も可
- ③他院からの転院も可

お近くにお困りの方がいらっしゃいませんか？  
早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

様々な不調は腸内環境が原因かも？

便秘・下痢  
肥満  
風邪をひきやすい  
花粉症  
肌荒れ  
イライラ・落ち込み

腸内での悪玉菌の優勢は、腸の運動が停滞し、ガスがたまりポッコリおなかになる事も。腸を元気にして、心と体も元気にしましょう。

# 孝 心 新 聞 2021 4月号

## ★★当院は感染予防に努めております★★

- ①常時換気：三つの吸気孔と二つの換気扇で一方向に換気
- ②アルコール消毒の設置：入口、待ち合い、トイレ
- ③消毒の徹底：ベッド、スリッパ、ボールペン、ドアノブなど
- ④混雑緩和：予約制につき混雑なし（月・火の午後がすいています）

緊急用に LINE 公式アカウントや facebook を活用したいと思います。休診日や時間外にも連絡が取れますので、友達登録にご協力ください。

LINE 友だち追加



Facebook



ホームページ たたか



院長ブログ



## 今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

先月は娘から手紙をもらいました。卒業するにあたって、学校の授業で家族に向けて手紙を書いたようです。年頃で「お父さん嫌い」真っ只中の娘は、お父さんには書きたくなかったけれど、友達に促されてシブシブだったとのこと。内容は当たり障りのない感謝の言葉に続き、私を「反面教師にして学んでいる」といった皮肉な内容でした。（-\_-;）



（院長）

先月は娘の卒業式でした。卒業生が一人ひとり、将来の夢を発表するのですが、我が家の娘も立派に発表できました。娘の成長を感じられた瞬間でした。家族の前では、やることなすことが幼さの残る娘ですが、学校ではそれなりに頑張っていたようです。今月からセーラー服を着て中学へ通うのが、なんだか信じられません。



（鈴木真由美）

先月、浜松駅構内で間寛平さんをお見かけしました。こちらでのイベントの帰りだったようで、スタッフさんに見送られ新幹線の改札へ入っていく所を思わず「寛平ちゃん！」と叫んでしまいました。「オイッス」と笑顔で返事をくれたのが嬉しかったです。芸能人というより、親戚のおじさんのようなあたたかい印象でした。



（松山）

むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL 053(451)4523

交通事故（自賠償）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

