腸内細菌にとっても良い食物繊維の紹介

＝食物繊維は、腸内の善玉菌を増やし酵素を作る手助けをする食品です。

食物繊維には、２種類

不溶性（便のカサを増し硬くする）
水様性（水分吸収で軟便へ）

＜便通に効果絶大な食品＞
納豆＋オクラ＋長いも
“ネバネバ大作戦”

腸内細菌に良いオリゴ糖（プレバイオティクス）

＝善玉菌のエサとなり善玉菌を増やし、酵素を作る手助けをする食品成分

オリゴ糖って何？⇒一般的には3つ以上の糖が結びついたものをオリゴ糖

＊オリゴ糖は、人体では消化吸収されませんが
腸内細菌のエサとなり腸内環境を元気にします。

食物繊維やオリゴ糖は、**腸内細菌を元気にする重要なエサ**　**第6の栄養素**

腸内細菌によい発酵食品（プロバイオティクス）

＝腸内細菌に良い影響をもたらす微生物を含む食品

腸内細菌と一緒になって善玉菌を助けたり、死んでいても腸内細菌のエサとなって腸内細菌を元気にする

くにちか内科クリニックhttps://kunichika-naika.com/information/hitori201607より引用