

今日からスタート



# 腸活

**腸活**とは、生活習慣などを見直して腸内環境のバランスを整える事です。

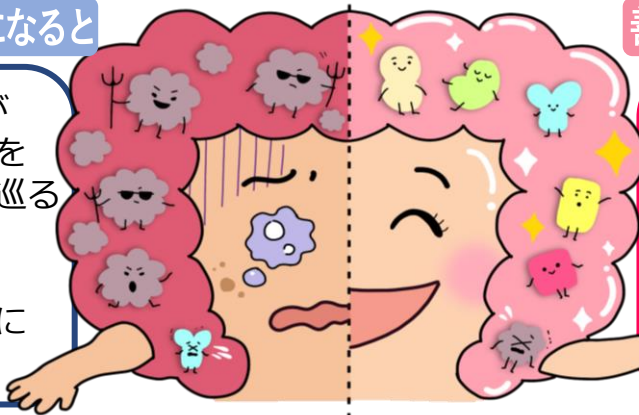
腸には健康に欠かせない腸内細菌が多数生育しているため、腸内環境をケアする事はとっても重要です。

腸の不調はカラダの不調  
いろいろなトラブルの原因に!

悪玉菌が優勢になると

有害物質が発生し血液を通して全身に巡る

毒素が全身に運ばれる



善玉菌が優勢になると

腸の吸収が高まり水や栄養素が吸収されやすくなる

血液によって栄養や酸素が全身に運ばれる

その結果...

- ・アトピー・冷え
- ・便秘・下痢
- ・肌荒れ・ニキビ
- ・たるみ
- ・むくみなど
- さまざまなトラブルに...



その結果

- ・アレルギー改善
- ・美肌
- ・整腸作用
- ・免疫アップ
- ・体がすっきりして疲れにくいカラダに!



ハンドラッグは酪酸菌推しだヨーン!

## 酪酸菌を増やそう! 腸活のすすめ

腸内で働く善玉菌は数々ありますが、近年最も注目されているのは「酪酸菌」です。

酪酸菌は、大腸内で短鎖脂肪酸の一種である「酪酸」を生み出し、腸内環境を整えます。最近酪酸がさまざまな働きをしている事が分かって来ました。



### 分かってきた、酪酸のはたらき

#### 大腸機能を正常化

酪酸はそのほとんどが、直接、大腸の粘膜上皮細胞のエネルギー源となります。腸をイキイキと動かします。

#### アレルギーを抑える

酪酸は免疫の過剰反応を抑制します。自己免疫疾患やアレルギー疾患の方の養生法に注目です。

#### 免疫力アップ

細菌やウイルスへの防衛力を高めて、風邪をひきにくくします。IgA抗体を増やす事で腸を外敵から守り、粘膜再生に一役買う。

#### 筋力アップ

海藻類・豆類を分解して、アミノ酸とし筋肉を作る効果があります。フレイルを予防して、健康長寿。



#### 健康長寿

長寿村といわれる地域の人々の腸内には酪酸が多い事が分かって来ました。



# 腸内環境のカギは酪酸にあり！



酪酸を増やすために  
おすすめなのがこちら！

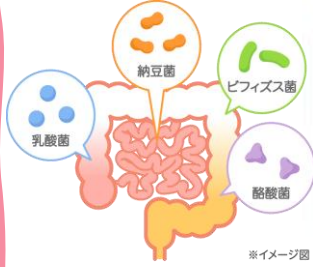


## フェカルミン ゴールド錠

第3類医薬品



＜税抜＞1300円 ＜税込＞1430円



※イメージ図



＜税抜＞1780円  
＜税込＞1923円

酪酸菌を増やす  
オリゴ糖！

ラクチュロースは胃や小腸で消化、吸収されることなく大腸まで届き腸内の酪酸菌を増やします！

1日あたり  
小さじ1杯でOK！  
いつものお料理、  
お飲み物にも♡

ラクチュロース  
シロップ



## 酪酸の補充に！

短鎖脂肪酸を生産する酪酸菌とビフィズス菌の他に納豆菌、乳酸菌の4つの菌がバランス良く配合！

日々の腸活におすすめです！



手軽に摂るなら  
毎日爽快ニャン！



＜税抜＞118円 ＜税込＞128円

酪酸菌を増やす  
食物繊維！

## 現代の日本人は食物繊維が不足気味！

日本の食物繊維の摂取量(1.8～2.1g)ですが、食の欧米化により肉中心の食生活になり、穀物や野菜の摂取量が減少したことが主な原因と考えられています。

### 不溶性食物繊維の働き

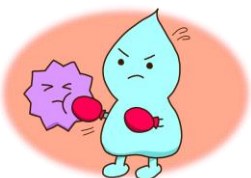


毎日+5～10gを摂取するように心掛けましょう！



水分や老廃物を吸着し、便のかさを増します。ぜん動運動を活発化し、排便を促します。

### 水溶性食物繊維の働き



腸内細菌の栄養源となり、腸内環境を整えます。血糖値の上昇やコレステロールの増加を抑えます。

おすすめなのがこちら！

3包に**6g**の食物繊維  
が含有！

酪酸菌のエサになる水溶性食物繊維とぜん動運動を活発にする不溶性食物繊維がバランス良く配合されています！



グリーン末

＜税抜＞1850円 ＜税込＞1998円

グリーン末3包で  
レタス3個分の食物繊維  
がとれちゃう！

