

なか なか だいじゅうたい お腹の中は大渋滞

わたし ちょう やく しゅるい ちょう ちょうこ おも やく
私たちの腸には、約1000種類、100兆から~1000兆個、重さにして約1キログラムから2キ
ログラムの菌が住んでいます。腸内菌は 私たちの身体を守る**善玉菌**、 増えすぎると身体に悪い
あくだまきん じょうきょう ぜんだまきん みかた あくだまきん みかた ひよりみきん わ
悪玉菌、 状況によって善玉菌の味方をしたり悪玉菌の味方をしたりする日和見菌に分けられます。

そと きん
外からのウイルスや菌から
からだ まも
体を守ってあげるよ！



はだあ べんぴ げり こうないえん
肌荒れ・便秘・下痢・口内炎を
ひ お
引き起こしてやるぞー！



ぜんだまきん
善玉菌

きん
ビフィズス菌
にゅうさんきん
乳酸菌など

あくだまきん
悪玉菌

きん
ウェルシュ菌など

ぜんだまきん た もの
善玉菌がいる食べ物

なっとう
・ヨーグルト ・納豆

ぜんだまきん ふ た もの
善玉菌を増やす食べ物

だいず
・バナナ ・りんご ・大豆 ・ごぼう
・さつまいも

あくだまきん た もの
悪玉菌がいる食べ物

にくるい
・肉類

あくだまきん ふ せいかつ
悪玉菌を増やす生活

にく た あぶら
・肉の食べすぎ ・油のとりすぎ
・ストレス