ちょうたいせつ ちょう きん 超大切な腸の菌

して約1キログラムから2キログラムの菌が住んでいて、善玉菌・日和見

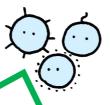
きん あくだまきん **菌・悪玉菌の3つのグループに分けられます。**

ばんだまきん にゅうさんきん 善玉菌です。乳酸菌・ビフィズス

菌などです。外からのウイルスや

^{きん} からだ まも **菌から体を守ってあげるよ**!







ひょりみきん日和見菌です。とく

に何もしません。

悪玉菌だ~!肌荒れ・便秘・

下痢・口内炎を引き起こして やるぞー!

_{た もの} た もの **善玉菌がいる食べ物**

・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

·バナナ ·りんご·大豆·ごぼう·さつまいも



あくだまきん ふ せいかつ 要玉菌を増やす生活

·肉の食べすぎ ·油 のとりすぎ·ストレス