

ちょうたいせつ ちょう きん 超大切な腸の菌

わたし ちょう やく しゅるい ちょう ちょう こ おも
私たちの腸には、約1000種類、100兆から～1000兆個、重さに
やく きん す ぜんだまきん ひよりみ
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 わ
菌・悪玉菌の3つのグループに分けられます。

ぜんだまきん にゅうさんきん
善玉菌です。乳酸菌・ビフィズス
きん そと
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！

ひよりみきん
日和見菌です。とく
なに
に何もしません。

あくだまきん はだあ べんぴ
悪玉菌だ～！肌荒れ・便秘・
げり こうないえん ひ お
下痢・口内炎を引き起こして
やるぞー！

- ぜんだまきん 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
悪玉菌を増やす生活
- ・肉の食べすぎ ・油のとりすぎ ・ストレス