

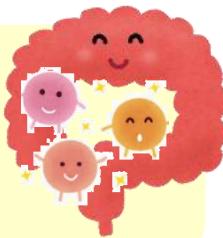
## あなたの腸内環境、整ってますか？

腸には多種類の腸内細菌が生息しており、バランスを取りながら腸内環境を健やかに保っています。しかし腸内環境が乱れる（腸内細菌のバランスが崩れる）と、身体的、または精神的な不調を招くおそれがあります。



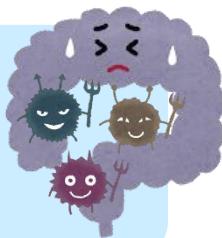
### □お腹の調子が良い人

- ・快適な便通
- ・免疫機能の向上
- ・肌の調子や代謝が改善
- ・メンタルの安定
- ・質の高い睡眠



### □お腹の調子が悪い人

- ・便秘や下痢などのお腹の不調
- ・免疫機能の低下
- ・肌荒れ、疲労感、冷えなど
- ・メンタルが不安定
- ・睡眠の質が低下



## 始めよう！シンバイオティクス

### <プロバイオティクス>

十分な量を摂取すると健康に役立つ効果を発揮する生きた微生物（善玉菌）のこと

例：乳酸菌、ビフィズス菌など

食材：乳製品、納豆、発酵食品等に多い

### <プレバイオティクス>

善玉菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維のこと

食材：野菜、豆類、キノコ、海藻等に多い

などが腸内環境を整えるための手段として知られていますが、**善玉菌とそのエサと一緒に摂取し**、より腸内環境の改善にアプローチできる**<シンバイオティクス>**という考え方もう広がってきています。

### プロバイオティクス



善玉菌自体を摂取する

### プレバイオティクス



善玉菌のエサとなるものを摂取する

### シンバイオティクス

2つを組み合わせることにより  
善玉菌の増加を促進!  
これにより「整腸作用」「免疫力  
向上」「感染症の防御」などの  
効果が期待されます

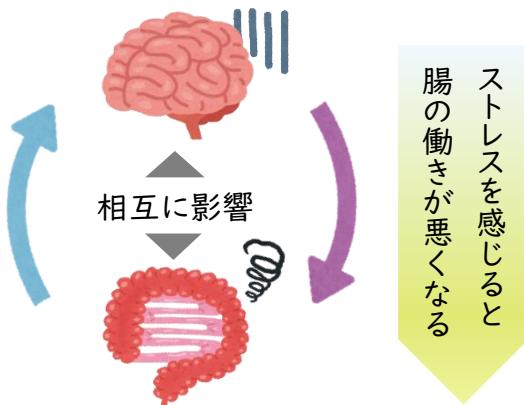


**メモ** シンバイオティクス研究は化学療法や切除術など、がん治療に伴う腸内環境悪化の改善や、敗血症の治療支援等に効果があるとされ、今や単なる腸活を超え、周術期や重症病態における感染症予防や治療において重要なアプローチとして急速に発展しています。

<参考文献> Yakult Science Report No.32 シンバイオティクス療法の最前線

## 脳と腸の不思議な関係

脳が不安を感じると  
腸の働きが悪くなると



脳と腸はそれぞれ密接な関係にあり、一方的ではなく双方向に影響を及ぼす脳と腸の関係性を**「腸脳相関」と呼びます**。ストレスにより腸の働きが悪くなり、善玉菌が減少するとうつ病のリスクが高まることが分かっています。また、幸せホルモンと呼ばれる「セロトニン」は大部分が腸で作られるため、腸内環境の乱れがセロトニンの生成に影響し、精神症状を引き起こす可能性があります。

**腸内環境を整え、体も心も元気に！！**

