



腸年齢をチェックしてみましょう！

湘陽かしわ台病院 認定ケアステーション HP

【生活習慣編】全8問

- 排便時間が決まっていない
- タバコをよく吸う
- オナラが臭い
- 肌荒れや吹き出物が悩み
- 顔色が悪く、老けて見える
- 運動不足が気になる
- 寝つきが悪く、寝不足
- ストレスをいつも感じる

【食事編】全8問

- 朝食は抜くことが多い
- 食事の時間は気にしない
- 朝はいつも忙しい
- 牛乳や乳製品が苦手
- 外食は週4回以上
- いつもアルコールを多飲する
- 野菜不足だと感じる
- 肉が好き

【トイレ編】全7問

- いきまないと便が出ない
- コロコロした便が出る
- 排便後も便が残っている気がする
- 便の色が黒っぽい
- 便が硬くて出にくい
- 出た便が便器の底に沈みがち
- 便が臭い

結果

4個以下…腸年齢＝実年齢

5～9 個…腸年齢＝実年齢+10 歳

10～14 個…腸年齢＝実年齢+20 歳

15 個以上…腸年齢＝実年齢+30 歳

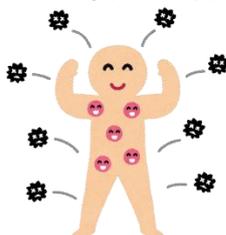


あなたの腸年齢はいかがでしたか？加齢により善玉菌が減少し腸内環境が悪くなる傾向があります。

近年、腸内環境を整えると花粉症予防や免疫機能改善、認知症予防にも効果があると言われています。

腸内環境を整えるには？

大腸でビフィズス菌という善玉菌を増やすことで、短鎖脂肪酸(酢酸)という機能性成分が作られます。



短鎖脂肪酸の働き

- ① 悪玉菌の働き抑制
- ② バリア機能高め、病原菌を体内へ侵入させない
- ③ 免疫反応を制御する

ビフィズス菌を積極的に食事に取り入れましょう！

★ポイント★

ビフィズス菌入りのヨーグルトを選ぶ

ビフィズス菌は酸性が苦手なため、胃酸が弱まる食事中や食後に食べる

ビフィズス菌は長くとどまれないため、定期的に摂取する

ビフィズス菌の餌となる食物繊維やオリゴ糖と一緒に食べると効果 UP



参考：森永乳業 HP 腸活を正しく知ろう！より