

腸を健康に保つコツ!

～腸内環境を最善に保つには～

①規則正しい生活

(早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち)

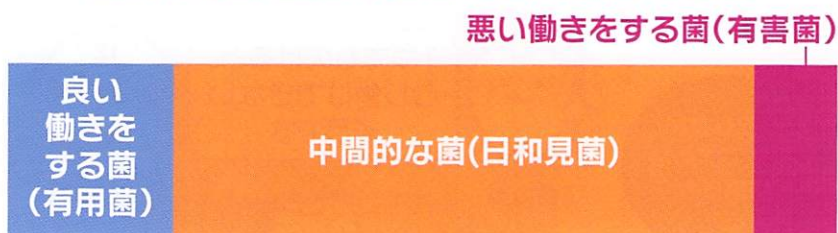
②適度な運動でストレス解消

(腸が喜ぶ運動:腹式呼吸・速歩・軽いスクワットなど)

③腸に援軍を送り込む

(小まめに〇〇〇〇・たっぷり食物繊維・生きて腸に届く乳酸菌 シロタ株)

腸内環境が最善のときの腸内細菌の割合



この黄金バランスを保ち続けるための
規則正しい生活習慣が大切です!

〇に入る言葉は何でしょう?

答えは次のページ

○に入る言葉は…

水分補給

水分が不足すると便が硬くなり、便秘になりやすくなります。のどの渇きは脱水が始まっている証拠であり、渇きを感じてから水を飲むのではなく、渇きを感じる前に水分を摂ることが大事です。1日1.5～2ℓの水分をこまめに摂るように心掛けましょう！

ヤクルトコラム

乳酸菌 シロタ株はむし歯の原因になりません

ヤクルトの乳酸菌 シロタ株はむし歯の直接の原因にはなりません。むし歯の原因菌は“ミュータンス菌”。ミュータンス菌が糖質を分解することがむし歯の始まりです。

