

大森薬局かわら版

腸活してますか？

★腸活とは、「腸内環境をより良い状態にすること」です★

例えば発酵食品などを積極的にとって腸内の善玉菌を増やしたり、適度な運動によって便通をよくします。また腸は自律神経がコントロールしているため、自律神経のバランスの乱れにつながるストレスをためないようにすることも大切です。

★腸活をすることで、具体的に次のようなメリットが期待されます★

1. 免疫力がアップする

腸内環境のバランスが良い状態の場合、腸の免疫細胞が正常に働きます。

2. 質の良い睡眠が取れるようになる

眠気を催すホルモンは、タンパク質を腸内細菌が分解・合成することで作り出されます。

3. 老化予防が期待できる

老化は細胞や組織の炎症によっても起こるとされ、腸内環境を整えると免疫細胞がよい状態に保たれ、その炎症をおさえられるため、老化予防につながる可能性があります。

4. 肥満を予防できる

腸内環境のバランスを整えると、エネルギー代謝をコントロールする物質がきちんと作られるようになります。それにより肥満予防にも効果があるとされています。



しかし腸活の効果はなかなか見えないですね？

そのような時に簡単にチェックできる検査があります！！

腸内環境検査「腸活チェック」(3630円税込み)



腸活チェックでは、ご自身の尿を提出し、体臭や口臭のもとになるといわれる物質の量を測定することで腸内の環境を推し量ります。

結果は測定値、全国平均との比較、レベル判定をお返しし

「腸に良い生活習慣」をおくれているかの評価とアドバイスもお伝えします。これから腸活に取り組もうとして現在の状況を知りたい方や実際に腸活に取り組んでいるが現状が良いか悪いか？わからない方にお勧めします。

※使用方法・ご購入を希望される方は

薬局スタッフまでお声がけください※

Thank you

