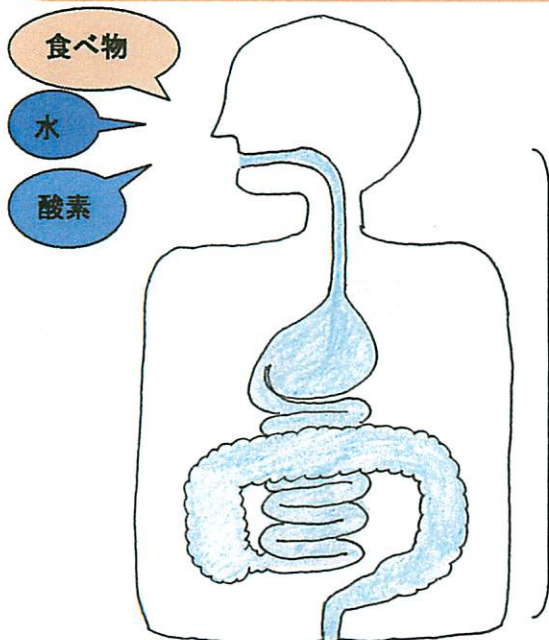


みなさまのおかげで、ベジフル通信はこのたびめでたく1周年を迎えることができました。ありがとうございます。
 今月は、めでたい記念増刊号として、ウンチの話で盛り上がりたいと思います。早速ですが、みなさまのウンチ、何色をしていますか？ウンチの色で腸内環境が推測できます。身体に栄養を入れることだけを考えていては、私たちの身体はうまく働きません。出すものがあるから、入れられるものがあるということを考えてみましょう。例えば、私たちの身体を満員電車に例えます。そして、乗ってくる人を栄養素に例えます。満員電車に新しい人を乗せようとしても、すでに乗っている人が降りなければ、新しい人は乗ることができません。同じ様に、私たちの身体も排泄という機能があるから、食べられるということです。みなさま、何を食べたらいいかということだけを考えてはいませんか？
 今月は、**排泄できる身体をつくる大切さ**を考えてみましょう。



口から肛門までを伸ばすと9mくらい。

ウンチの色で、腸内環境が推測できます。

善玉菌であるビフィズス菌や乳酸菌が多い時には、腸内は弱酸性に傾くため、ウンチの色は黄色っぽくなります。逆に、肉類や脂肪などを食べすぎたり腐敗菌が多くなると環境がアルカリ性になり、ウンチの色は茶褐色から黒っぽくなります。健康のためには、黄色っぽいウンチが理想といえるわけです。

腸内細菌のバランスを壊す原因
 偏食、ストレス、過労、睡眠不足、
 薬剤、細菌汚染 など。

腸内環境改善のために
 食物繊維や炭水化物が善玉菌の働く餌になる。十分な水分をとる。腸を休める。適度な運動、及び腹筋を鍛える。ストレスの軽減。

人の身体は約60兆個の細胞でできています。それはすべて、食べ物、水、酸素からできています。当たり前前のことですが、地上の実験室では再現できないような崇高なメカニズムによって成り立っています。

食物繊維とは、

不溶性食物繊維

根っこのタイプの野菜。

にんじん、ごぼうなど。

人の消化酵素では消化できないので、便の量を増して腸を動かし、便秘の予防をする。

水溶性食物繊維

ネバネバタイプの野菜。

オクラ、山芋、モロヘイヤなど。

腸の壁に張り付きコレステロールが吸収されるのを邪魔してくれる優れもの。

植物だけが持っている細胞壁のことです。

腸の蠕動運動を促す。

病原菌から守る。

腸内の腐敗を防ぐ。

ビタミンホルモンを産出する。

脂質の代謝を活性化する。

酵素を活性化する。

身体の免疫を高める。

消化、吸収、代謝に影響する。

薬物を代謝する。

有害物質、発癌物質を分解する。

腸内細菌は働きもの