



実年齢より老けて見られることが多い人は腸の老化が進んでいるのかもしれない。

まずは腸年齢チェック！ 該当する質問の口に○を付けて下さいね。

- 1、便秘と下痢が周期的に繰り返される
- 2、便の色が緑褐色、もしくは黒みが強い
- 3、プカッと浮く便で異臭が強く残る
- 4、トイレのあと、いつもおなかに便が残っている感じがする
- 5、朝から眠気があり、睡眠時間も長い
- 6、鼻の先がとても冷たい感じがする
- 7、年齢より老けて見られることが多い
- 8、衛生観念が強く、潔癖症気味である
- 9、一日中、室内で過ごすことが多い
- 10、肉が大好きで魚や野菜はほとんど食べない



○が3つ以下なら青信号、○が4～6個なら黄信号、○が7個以上なら赤信号ですよ～。

青い文字の質問1～4は「悪玉菌が仕掛ける悪さの初期症状」 腸内のバランスが崩れています。

オレンジ文字の質問5～6は「便秘の主な症状」ここに該当した人は便秘体質になっています。

紫文字の質問8～9は「腸内善玉菌が増えにくい生活パターン」 腸を老化させてますよ。



腸のことをもっと知りましょう。「腸年齢は腸内細菌が決めていた！」

人間の腸の中には 300 種類ぐらいの細菌がいて、善玉菌と悪玉菌に分けられます。そして、人間の老化に伴い、大腸に棲む腸内細菌の割合は、大体 40 代を境に善玉菌優勢から悪玉菌優勢に変化していくのが本来の姿でした。

しかし、戦後の欧米化した肉食中心の生活によって若年層でも腸内の細菌バランスが崩れ始めているのです。

善玉菌

ビフィズス菌、ラクトバチルス、腸球菌

【作用】

病原性細菌を追い出す。ガン細胞を死滅させる。

悪玉菌

ウエルシュ菌、ブドウ球菌、大腸菌、緑膿菌

【作用】

便秘・下痢・肌荒れの原因。大腸ガンを引き起こす

肉を大量に食べると悪玉菌の増加を促進させるってご存知でしょうか…。完全に消化されない肉類は大腸の中で腐敗便へと変化します。この腐敗便が悪玉菌のエサになってしまうのです。肉食中心で進化してきた欧米人の腸の長さは約 1m ほど。完全に消化されなかった肉類が腐敗する前に排泄しやすい短い腸を持っているのです。一方、野菜や穀類を中心とした食習慣で進化してきた日本人の腸は約 1.5m。食事は欧米化しても、腸はそのままです。腸が長い分腐敗便を作りやすいんですよ。

腸を若返らせるには3つのステップ

- ◆腸の炎症を防ぐ
- ◆腐敗便をためない
- ◆善玉菌を増やす

腸の炎症を防ぐ「α-リノレン酸」を含むサンマ、サバ、イワシなどの青魚がお勧め。

腐敗便をためないために「食物繊維」、そして善玉菌を増やす「オリゴ糖」。スーパー野生類茶に配合されていますね。

オリゴ糖は善玉菌だけが好むエサですので、悪玉菌はエサとしません。積極的に摂って腸を若返らせましょう