



こんにちは

2022.5

eクリニックSHOPのYokoです。

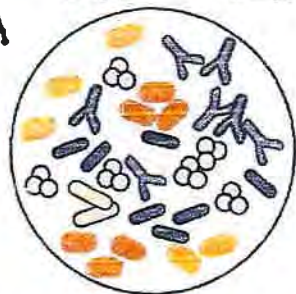
★今回のテーマは「腸内細菌」です。

Q. みはさんに問題です

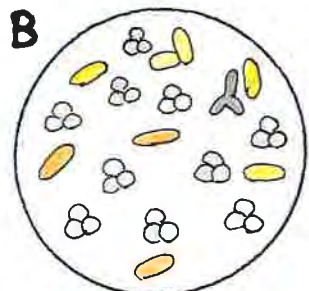
下のイラストは腸内を拡大したイメージ図です。

どちらの腸内がより健康的でしょう？

A



B



正解はA

なぜ？ ポイントは腸内細菌の「多様性」

A. 多様性: 高

にぎやか & バランスがよい

B 多様性: 低

種類が少しい

一部の菌種が多くバランスが悪い

「多様性」を高めるには

食物繊維

オリゴ糖

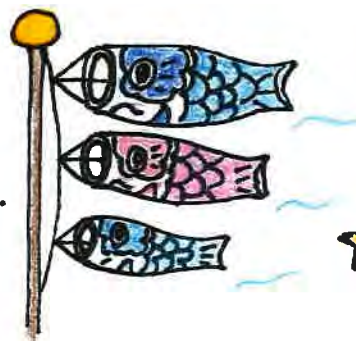
の摂取が不可欠ですね。

食物繊維を摂るなら.

E-CLINIC ONE

ファイバーが
オススメ!!

[ファイバー購入]



～健康豆知識 その18～

★『口内環境』

みはさんは、いつ 歯医者さんに行きましたか？
虫歯で 歯医者さんに行くのはもったいない!!
歯周病は動脈硬化や糖尿病などの原因に。
定期的に歯垢を除く

歯周ポケットのチェックをしましょう。

定期的に歯医者さんに
通うことをススメ
します。



eクリニックSHOP



0120-841478

(平日10:00~16:00)

[Mail] info@e-mono-shop.com

お問い合わせ



SNSで
情報配信中
Follow me ♪



Facebook



Twitter



Instagram

