



こんにちは eクリニックSHOPのYokoです。

寒い日が続いていますね。みなさんいかがお過ごしでしょうか？
2月4日は立春ですが、まだまだ冬の寒さは続きそうですね。
恵方巻でしっかり願い事をお願いしたいと思っております♪

ところでみなさん花粉症は大丈夫？
今月は花粉症にも関係あるかもしれない『腸内細菌』がテーマです。

今月のテーマ

腸内細菌



ビフィズス菌・乳酸菌だけが役者じゃない？！

腸内細菌といえば、まずビフィズス菌や乳酸菌が頭に浮かびますが
腸内には、ほかにも千種類、約百兆個の多種多様な細菌がいます。

善玉菌を増やしたらいいの？

『善玉菌を増やして悪玉菌は減らしましょう』は、一昔前の考え方！
実は善玉菌も悪玉菌もないんです。

『腸内細菌は多様性とバランス』が大事 と、今は考えられています。



腸内細菌は私たちの身体にどうかかわっているの？

花粉症、糖尿病、認知症、免疫力、健康寿命…に
腸内細菌が大きく関わりを持つことがわかってきました。
腸内細菌と仲良くすることが健康への第一歩かもしれません。



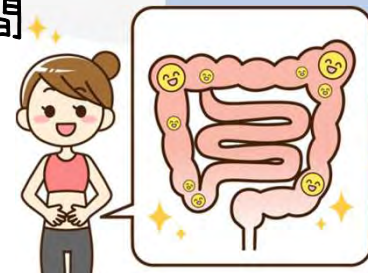
菌種が多くバランスよい腸内環境にするにはどうすればいいの？

生活習慣(食事内容、睡眠なども含めて)を見直しましょう！
さらに、不足しがちな栄養素をプレバイオティクス(ファイバーや
プレバイオ)で補い、しっかりと摂るのがよいでしょう。
そして定期的な腸内細菌叢検査でチェックするのがお勧めです。
※腸内細菌叢検査に関心のあるかたは当SHOPにお問い合わせください。

腸活強化月間



腸内に棲む細菌たちに、元気に
働いてもらえるよう、良質なエサを！
それには ファイバーが最適だよ♪



顆粒

E-CLINIC ONE ファイバー

内容量：360g (約1ヵ月分)

摂取目安：12g/日

- 水溶性食物繊維を多めに配合
(水溶性64% 不溶性36%)
- 糖、脂肪の吸収をおだやかに
- オリゴ糖配合

腸活
強化月間



ファイバーを特別価格でご提供 (2/1~2/28)

[1袋] 3,300 円 (通常は4,160円)

1袋でも送料無料

[2袋] 6,000 円 (通常は8,320円)



食物繊維(ファイバー)をどのくらい摂ればいいのですか？

アメリカやカナダでは、摂取基準24gが妥当だと提言されています。その
根拠として心筋梗塞、脳卒中、2型糖尿病、乳がん、胃がん、大腸がんの
発症率が有意に低下すること、総死亡率も有意に低下することを挙げて
います。また1日に20g以下ではあまり効果がないという報告もあります。
日本人の平均食物繊維摂取量は、一日あたり14g前後と推定されていま
すので、あと10g前後は多く摂りたいですね。

いつもの食事



ベースサプリで
栄養保険

eクリニックSHOP



0120-841478

(平日10:00~16:00)

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

サイトへ

