

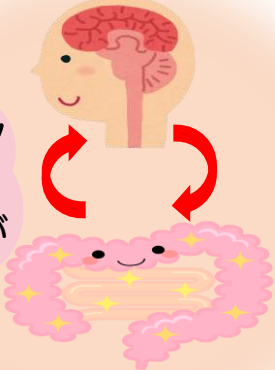
腸が整うと脳がすっきり！ 《腸は“第二の脳”》

脳がストレスを感じると腸内環境が乱れ、腸内環境が乱れるとストレスを感じやすくなります。脳と腸は相互に影響し合っています。このような関係から 《腸は“第二の脳”》とされます。

1 幸せホルモン 「セロトニン」

脳が幸せを感じる

幸せホルモン
「セロトニン」
腸で約90%が
作られます。



快便になる

脳が不安、ストレスを感じる

幸せホルモンが
作られない。



便秘、下痢になる

2 腸活！

◆腸内環境を整える食生活を心がけましょう◆

①発酵食品



②食物繊維を多く含む食品



③オリゴ糖を含む食品

(善玉菌のエサになる)



④朝ごはんを食べましょう！

⑤運動をしましょう。

腸内環境を整えるメリット

- 幸せな気持ちになる(うつ病予防)
- 免疫力アップ
- 睡眠の質アップ
- 肌がきれいになる
- 動脈硬化予防

腸活！簡単レシピ



《キムチとツナの春雨サラダ》

【材料】(2人分) 塩分 1.1g (1人分)

- | | | |
|---|---------------------|--------|
| A | • 乾燥春雨 | 20~40g |
| | • キムチ | 60g |
| | • ツナ缶詰 | 1缶 |
| | • きゅうり(細切り) | 1/2本 |
| | • ごま油 | 小さじ1 |
| | • 鶏ガラスープの素 | 小さじ1/2 |
| | • マヨネーズをお好みで加えましょう。 | |

【作り方】

- ① 春雨を茹で、流水でしめ水気を切る。
- ② ポリ袋に①とAを入れ、混ぜ合わせる。