



大腸劣化を防ぐ! キーワードは

短鎖脂肪酸

SHORT CHAIN FATTY ACIDS



大腸は最も病気になりやすい臓器の一つと言われており、大腸がんはがん部位別死因で男性は3位、女性は1位です。

近年は、コンビニ飯の増加、偏った食事、ストレスなどから、日本人の4人に1人が大腸劣化とも言われています。加えて臓器は加齢とともに機能も衰えますから、毎日の生活の中で「腸」のコンディションを整えることが、**自分の体を守る**ことに繋がります。

大腸劣化の原因

大腸の不調

全身トラブルへ



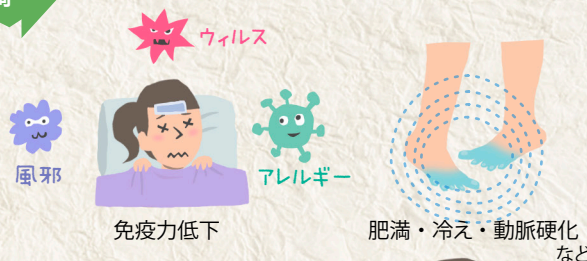
たんぱく質の過剰摂取・高脂肪食



糖質制限による
食物繊維不足



ストレスや
睡眠不足



風邪

アレルギー

免疫力低下

肥満・冷え・動脈硬化
など



便秘・下痢・腸炎

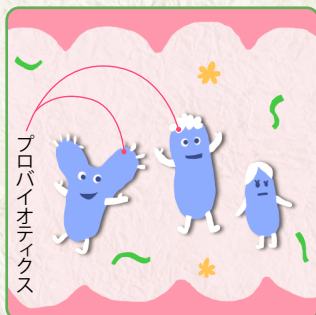


うつ・認知症・判断力低下
など

短鎖脂肪酸が大腸劣化を防いでくれる!

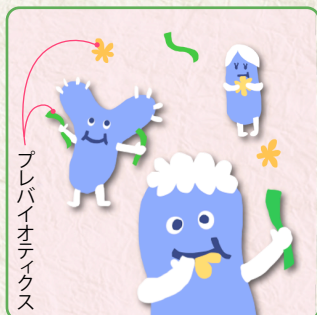
短鎖脂肪酸は、ヒトの大腸内でビフィズス菌などの善玉菌(プロバイオティクス)が水溶性食物繊維やオリゴ糖など(プレバイオティクス)をエサにして作られる代謝産物で、具体的には酢酸、酪酸、プロピオン酸などがあります。

お腹が「ハッピー
だと、ココロも
ハッピー!



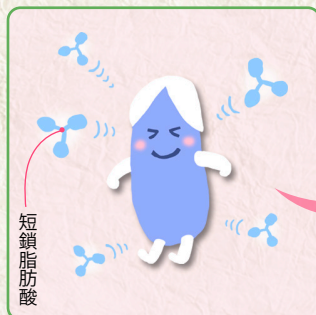
プロバイオティクス

1 大腸には、善玉菌(プロバイオティクス)たちが生息しています。



プレバイオティクス

2 発酵性の高い水溶性食物繊維やオリゴ糖(プレバイオティクス)をエサにして生育



短鎖脂肪酸

3 短鎖脂肪酸の酢酸や酪酸を、代謝産物として産生します。

短鎖脂肪酸は、腸内の悪玉菌の繁殖を抑制したり、バリア機能を高め腸の粘膜を保護して、腸のコンディションを正常に保ちます。また、肝臓で吸収されなかった短鎖脂肪酸は、白色脂肪細胞に取り込まれ過剰なエネルギーを細胞に取り込まないようにする**抗肥満作用**も確認されています。



大腸劣化を防ぐ
腸活メニューは
次回ご紹介!