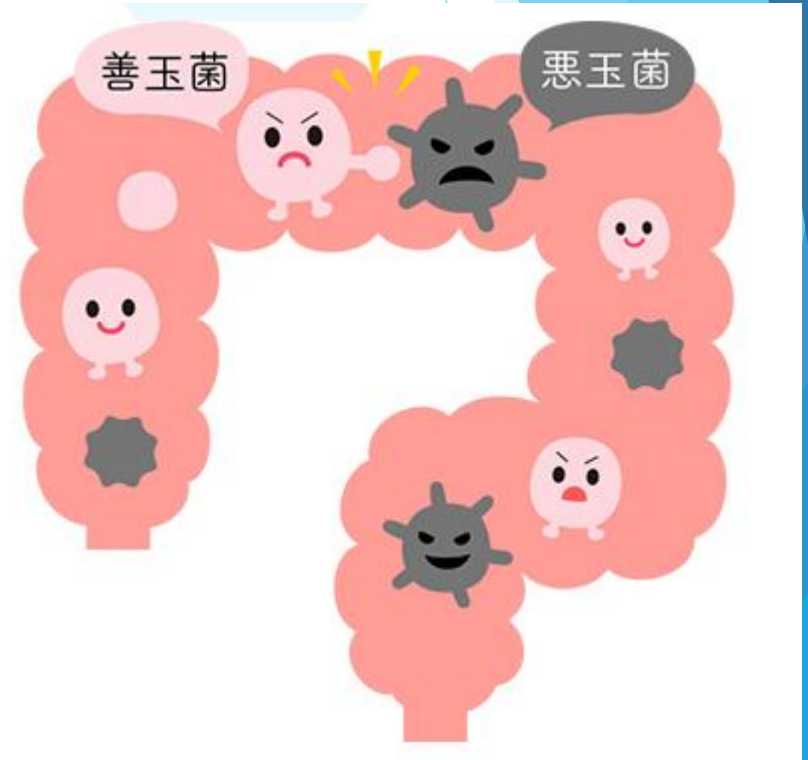
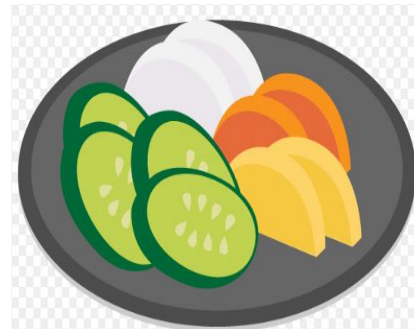


直接善玉菌（プロバイオティクス）を食べる方法

健康に有用なビフィズス菌や乳酸菌を
摂取すること

ヨーグルト
乳酸菌飲料
納豆
漬物
味噌



腸内の善玉菌をイキイキさせる方法 (プレバイオティクス)

▶ 食物繊維

- ▶ 穀類（押し麦、オートミール、ライ麦など）
- ▶ 野菜類（切り干し大根、ごぼう、さつまいもなど）
- ▶ 海藻類（昆布、わかめ、もずく、寒天など）
- ▶ 果物（プルーン、アボカドなど）

▶ オリゴ糖

- ▶ 野菜類（たまねぎ、キャベツ、ごぼうなど）
- ▶ 果物（りんご、ぶどう、バナナなど）