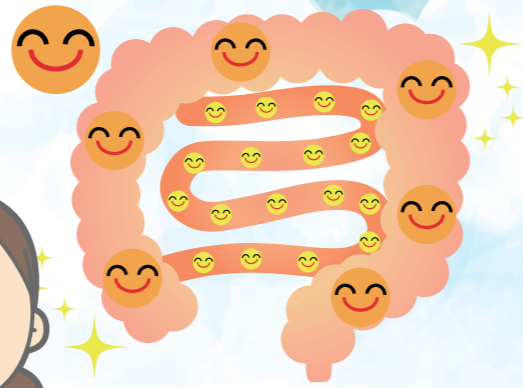


健康寿命100年をめざして

2020

腸活通信

vol.8



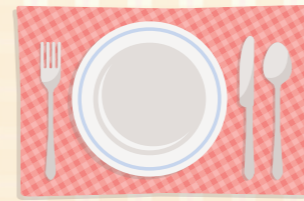
今回のテーマは「免疫力をあげてウイルスに打ち勝つ腸活」

冬になると流行する“インフルエンザ”。今年は“新型コロナウイルス”の影響で各地でウイルス対策が行われていることもあり、“インフルエンザ”の患者が減っているという情報もあります。

免疫力が下がっていると風邪を引きやすくなったり、体調をくずしたりします。「免疫力」とは簡単にいうと病気やウイルスから自分の体を守る自己防衛機能のことです。免疫と腸には深い関係があり、**免疫力の60%～70%は腸にある**と言われていいます。腸内の善玉菌を増やし、免疫細胞を活性化できる食べ物をとっているかどうかで免疫力が大きく変わってきます。善玉菌には、外から入ってくる病原体の侵入を防ぐ免疫細胞を活性化させる働きもあります。

免疫力を高めるには「**体温を上げる**」、「**腸内環境を整える**」、「**ストレス解消**」をすることがとても大切です。「腸内環境を整える」ためには発酵食品を取ることがおすすめです。発酵食品は味噌・キムチ・漬物・ヨーグルト・納豆などがあり、これらの発酵食品は体内酵素の無駄を防止する働きがあり、体内の酵素を無駄遣いせず、健康な体を作ることができます。発酵食品を積極的にとることは、腸内環境を整えながら免疫力を高めて病気を予防する効果が期待できるのです。

発酵食品とぜひ一緒に摂っていただきたいものが、京都明智堂が自信を持っておすすめする「ハタ乳酸菌+酵素-極-」です。ハタ乳酸菌は生きて腸まで届き、長く定着してくれます。腸内環境を整え、ウイルスに打ち勝ちましょう！



ばっちゃんの腸活レシピ

菜の花のミモザサラダ

◆材料

①菜の花 ②ゆで卵
★味噌大さじ1/2、ヨーグルト大さじ2、はちみつ少々

◆作り方

菜の花は色が鮮やかになるくらいにさっと茹で、氷水にさらし色止めします。ゆで卵は細かく刻んでおきます。
★を良く混ぜ合わせ、菜の花の上に盛りつけ、玉子をトッピング！
彩りで茹でたエビや、トマトをのせても良いですね。
他の野菜でも代用できる簡単レシピです！



ばっちゃん
調理師/フードコーディネーター

◆効能

材料のすべてが低糖質で、味噌やヨーグルトは発酵食品で腸活にぴったり！善玉菌が多く含まれ、食べることで腸に存在する善玉菌ごと元気にする働きがあります。卵はビタミンミネラル豊富な栄養満点の食材で、固ゆでにした玉子は腹持ちもよくダイエットにも良い食べ物です。

腸に良いものを毎日食べるのは大変ですが、これなら毎日続けられそうです！

兵庫県在中(40代女性)

飲みだして3ヶ月。お腹の調子が良い感じがします！

兵庫県在住(60代男性)

ご購入頂いた方から喜びの声がたくさん!!

お客様の声

1日10分！腸体操

1. うつ伏せになります。お腹をしっかりと床に着けましょう！
2. 足を曲げて、バタバタ動かします。

とっても簡単!!! 寝る前に行うのがおすすめです。
腸が床に着くことで腸全体がマッサージされ、腸の蠕動運動をアップさせてくれます。

健やかな毎日の健康にお役立て下さい。

健康な人は腸がキレイ！ ラムネ味で子供から大人まで飲みやすいお味です♪

ハタ乳酸菌+酵素「極」 1箱30包入り

300億個の乳酸菌が腸まで生きて届く！
プラス酵素の働きで腸内がキレイに!!



7,800円(税込)
送料無料!!!
※北海道・沖縄は+500円

効果を感じてほしい！
ハタ乳酸菌+酵素の効果をしっかり実感！
まずは3ヶ月!!

お得な3箱セット
21,000円(税込)
送料無料!!!
※北海道・沖縄は+500円



株式会社 京都明智堂
KYOTO AKECHIDO CO.,LTD.

〒620-0045 京都府福知山市駅前町140-3 ニチレクビル
TEL. 0773-23-3220

京都明智堂

