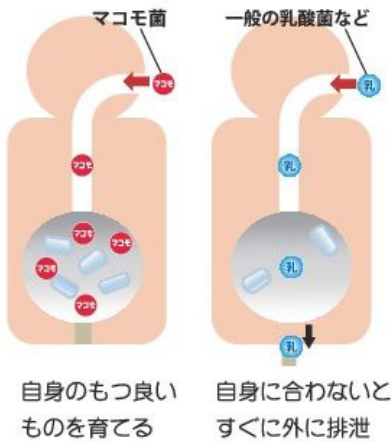


# マコモは腸内環境を整える優れもの

## ● その人の持つ「善」を増やす ●



腸内では善玉菌・悪玉菌がバランスをとって住んでいます。善玉菌が優勢であると腸内環境が良い状態です。

## ● 生きたまま腸に届く ●



殻に覆われたマコモ菌

一般の菌は胃酸のような強酸の中では死んでしまいますが、マコモ菌は天然の固い殻でおおわれているため、このような強い酸にも負けずに腸まで届き、力を発揮します。

## ● 食物繊維のはたらき ●

ティースプーン3杯でレタス1個分の食物繊維



### 現代人は食物繊維が不足

以前は不要な成分とされていた食物繊維も、今では人にとって大変重要な成分であることがわかっています。しかし、多くの人が必要なだけの食物繊維を摂取していないといわれています。

マコモ菌 + 食物繊維

Wパワー!!

## 腸は人の体で最大の免疫器官

免疫とは体内に入ってくる病気の原因物質を排除する個々人が持っているシステムです。腸には免疫にかかわる細胞の約70%が集まっています。そのため腸の環境を整えることが健康を保つ上での重要なポイントとなっています。

慢性病は生活習慣の悪い積み重ねが原因で発症すると言われています。

生活習慣チェックをしてみましょう。

- ・ 食事習慣 (よく噛んで食べ、腹八分目を心がけていますか etc)
- ・ 睡眠習慣 (良質な睡眠をとっていますか etc)
- ・ 労働習慣 (日々の労働で疲労が蓄積している箇所はありませんか etc)
- ・ 運動習慣 (適度な運動を心がけていますか etc)
- ・ 精神衛生習慣 (ストレスをため込まず解消していますか etc)
- ・ 嗜好習慣 (酒やタバコ、また甘いものを取りすぎていませんか etc)

生活習慣を正しながらマコモ健康法を実践しましょう。