

# 健康かわら版 9月号

## 腸は身体を守る一大基地

2019

① 腸は 身体をまもる免疫をつかさどる。免疫細胞の7割は 腸にあり、そして善玉腸内細菌が『免疫力』を統御していることが分かってきた。

○自己免疫疾患など（アレルギー）は、善玉腸内細菌の減少による事が多いと研究結果が出ています。

②腸は 幸せホルモン（セロトニン90%や、ドーパミン50%）をつくり、人を幸せな気分させ精神を安定させます。

③善玉腸内細菌のエサは、食物センイです。なので、お腹の調子を整えようと思ったら、発酵食のみそ汁、納豆、ぬか漬け、酢、チーズ、ヨーグルト、などと、野菜を多く食べることです。

○適度の運動と食生活の改めで、病気になりにくい体を作ることができるのです。

○サプリメントも良いですが、身近な食べ物で、健康が実現します。

堺市東区大美野158-23

☎072-237-5695

小谷はり灸所