

🐣 今日は何の日？通信 🐣

～2026年1月編～

1月18日は「いい菌バランスの日」

岡山県岡山市中区に本社を置き、牛乳や加工乳、乳飲料、ヨーグルトなどの乳製品メーカーであるオハヨー乳業株式会社が制定しました。

人間の身体には多くの生きた菌が存在し、これらの生きた菌たちのバランスは体の調子に深く関連していると言われています。ヨーグルトに含まれる乳酸菌などの善玉菌を積極的に摂るなど、生きた菌のチカラを味方につけるきっかけにしてみようのが目的です。日付は「い(1)い(1)バ(8)ランス」と読む語呂合わせから11月8日と1月18日を記念日とし、この記念日は2024年(令和6年)に一般社団法人・日本記念日協会により認定・登録されました。

腸内環境を整える5つの方法

- ①水分補給:朝起きたらコップ1杯の水を飲むことを習慣にしましょう。
- ②食物繊維の摂取:水溶性食物繊維を含む食品（バナナ、りんご、ブロッコリーなど）を積極的に摂取しましょう。
- ③発酵食品の利用:ヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品を食事に取り入れ、腸内の善玉菌を増やしましょう。
- ④運動習慣:毎日30分の運動を心がけましょう。ストレスを軽減することも大切です。
- ⑤規則正しい生活:朝食後にトイレに行く習慣をつけましょう、排便を促すことが腸内環境の改善に役立ちます。

これらの方法を日常生活に取り入れることで、腸内環境を整えることができます。



腸内フローラ検査(便検査) 17,400円

群馬パース病院健診センター

0278-52-3601(直通)