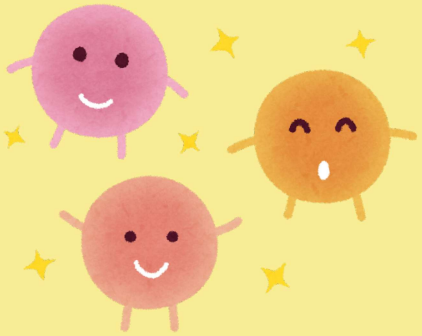
腸活 ✖ 「iKuMe」

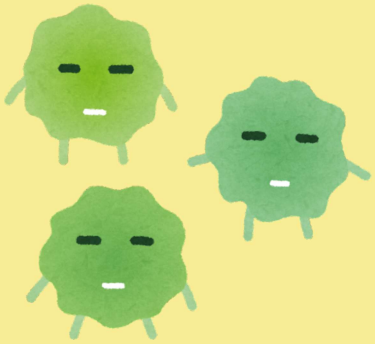
「腸内環境」が大切と聞くけど、どういうこと？



腸内にはおよそ1000種類、100兆個
もの腸内細菌がいる！！



【善玉菌】
体にとって味方の菌



【日和見菌】
どっちつかずで
多い方の味方になる



【悪玉菌】
増えすぎると困る菌

2 : 7 : 1

理想のバランス

【善玉菌が優位】



【悪玉菌が優位】



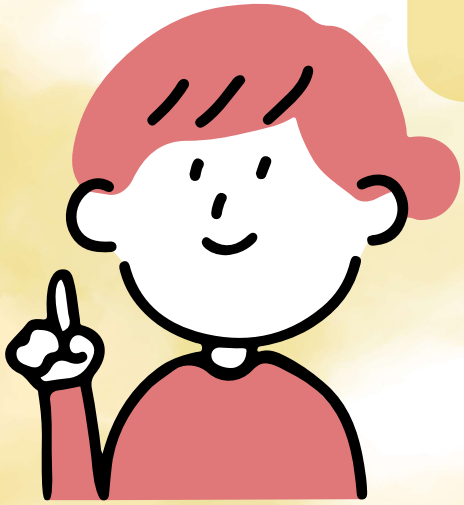
善玉菌が優位⇒腸内環境が整っている

腸内環境⇒便でチェック



＜理想的な便の状態＞

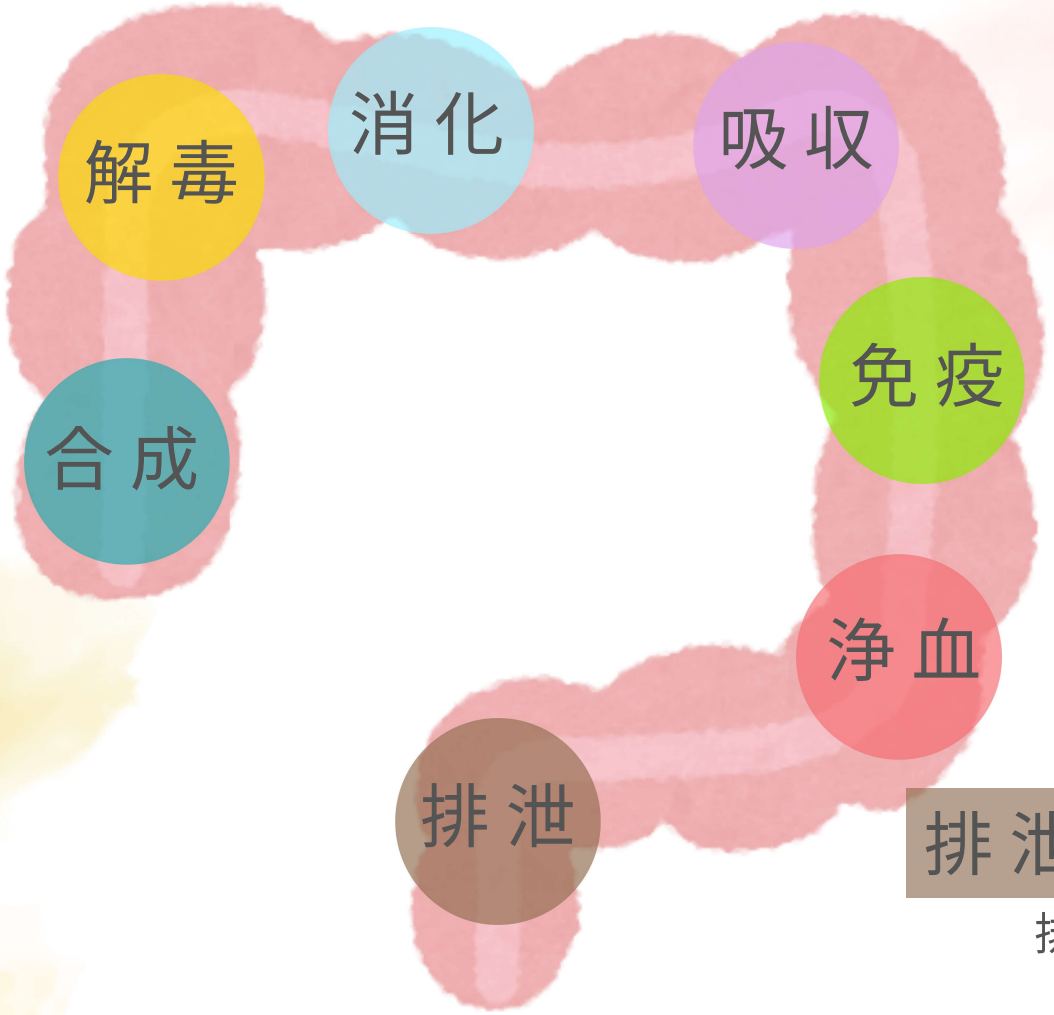
【色】：黄色～茶色
【形】：バナナ状・表面なめらか
【感覚】：スルッと出てスッキリ
【におい】：きつすぎない



朝起きてから～朝食後に出るのは
腸のリズムが整っている証拠だよ！



腸のはたらき



消化
食べ物を消化する

解毒
化学物質を解毒する

合成
酵素・ビタミン・
ホルモンなどを作る

吸収
栄養素を体内に
吸収する

免疫
病原菌やウイルス
から身を守る

浄血
血液をきれいに保つ

排泄
排泄をサポートする

健康の要は「腸内環境」

腸が整う
↓
体と心が整う



腸活をするとどうなる？



①栄養の吸収がよくなる

どんなに良い食事やサプリを摂っても
腸が乱れていると吸収できない。
栄養の吸収が良くなると栄養がしっかり
使われるので不調が改善しやすい



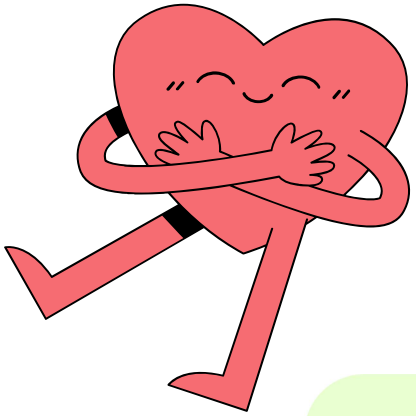


②体調を崩しにくくなる

免疫力が上がり、風邪や病気にかかりにくくなる。花粉症やアレルギーの改善も







③メンタルが安定する

腸と脳は繋がっており、幸せホルモン
「セロトニン」の9割は腸で作られる。
腸を整えると心が落ち着く。

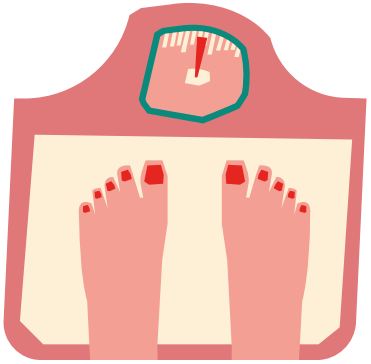


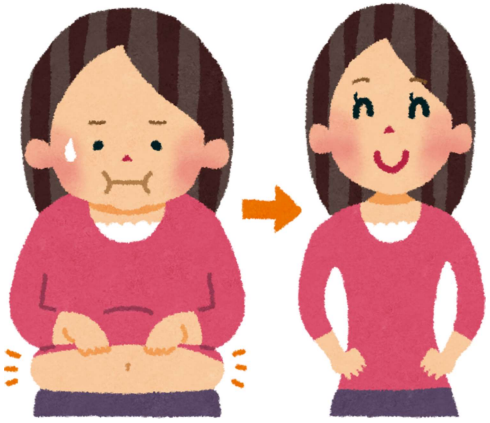
・不安やイライラが減る
・ストレスに強くなる
・集中力、やる気UP
・睡眠の質が良くなる

④美肌・ダイエット効果

便秘改善にも繋がり、老廃物を溜めにくくなる。肌荒れの改善、ツヤ・ハリに直結する。
また腸内環境が整うと痩せやすくなる。







「iKuMe」は
腸活にも効果的な成分が
含まれている

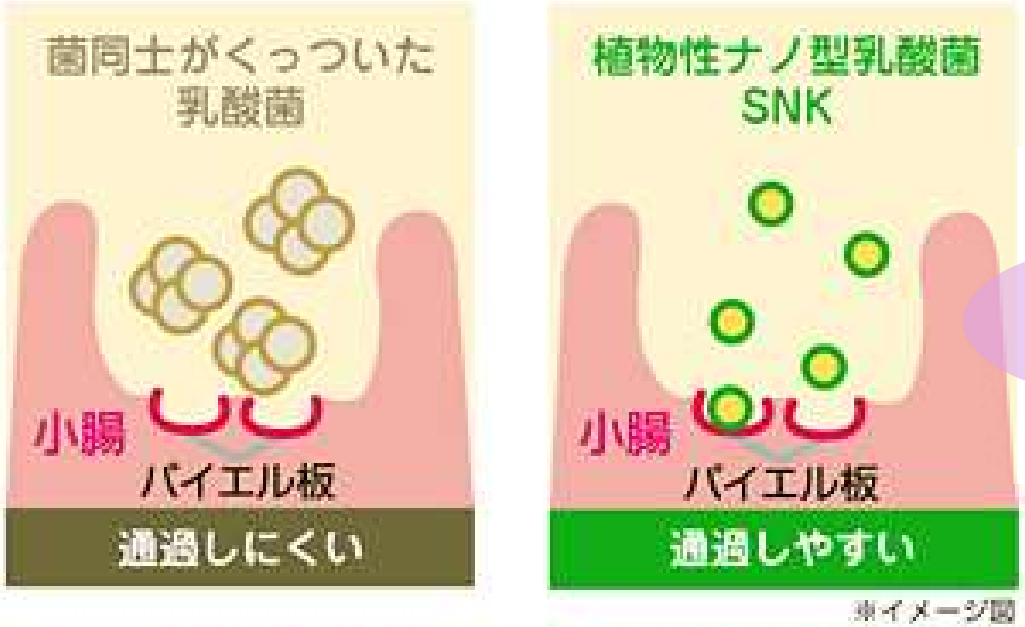


植物性ナノ型乳酸菌SNK

【特徴】
- 伝統的な「すんき漬け」由来の乳酸菌
- 少量で多くの菌数を摂取することが可能
- 胃酸や熱に対する安定性が高い
- ナノサイズで吸収されやすい
- 特許取得している



植物性ナノ型乳酸菌SNK



菌体の粒子径が1ミクロン未満で
体内の利用率が高まる

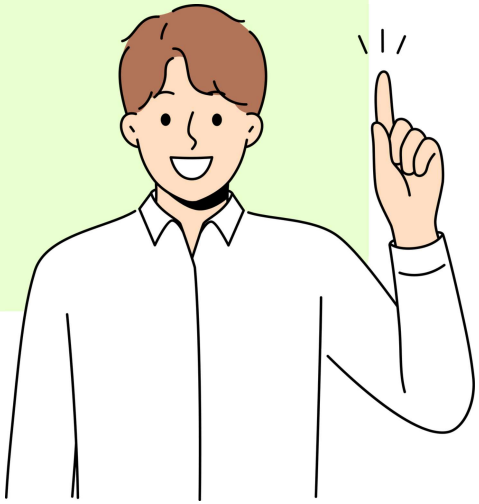
ナノ化されていて
吸収されやすい





植物性ナノ型乳酸菌SNK

【期待できる作用】
- 免疫力が高まり病気になりにくい体になる
- 炎症を静める(「炎」がつく病名のものは炎症)
- インフルエンザ感染予防効果
- ストレスの緩和
- 睡眠の質が高まる
- 運動も行うと更に効果が高くなる



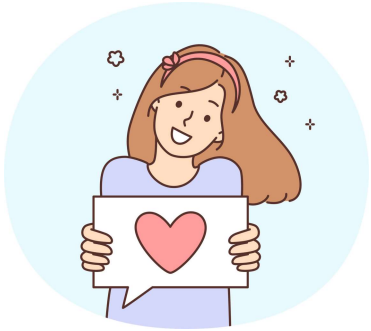
植物性ナノ型乳酸菌SNK



ドリンクタイプやヨーグルトタイプのものは、飲みやすいように砂糖やブドウ糖果糖液糖などの甘味料が添加されているものが多い。

「iKuMe」はそのあたりも安心

乳酸菌の数だと
Ｒ１の１０本分！！



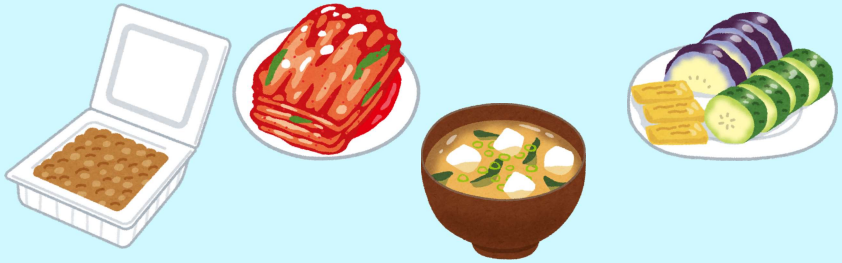
更に効果を高める
ポイント！！





善玉菌を含む食品
✖
善玉菌のエサになる食品

【プロバイオティクス】



＜善玉菌を含む食品＞
発酵食品、乳酸菌、漬物、麹など

【プレバイオティクス】



＜善玉菌のエサになる食品＞
食物繊維、オリゴ糖を含むもの



適度な運動

ウォーキングやストレッチなどできることで
良いので適度に体を動かす習慣を！！



運動をすることで
腸内細菌の多様性が増す



腸活マッサージ

お腹に両手のひらを当て、時計回りに
「の」の字を書くようにやさしくマッサージ



代謝＆腸の働きをアップさせる！

「iKuMe」で
腸内環境も整えよう



健康の土台である
腸内環境を整えて
さらに美しく

thank you