



「腎腸連関」ってなに？



さいきんそう

腎臓と腸内細菌叢が相互に影響を及ぼしあうこと
腸内細菌叢の変化が腎障害を悪化させる一方、
腸内環境の改善は腎保護につながる可能性がある

腸内細菌の主な働き

食物繊維の分解・短鎖脂肪酸の産生

腸管バリアの維持

免疫調整・炎症制御

代謝物質(薬物や脂質)の処理

正常な便とは・・・

やや硬い便



表面にひび割れのある
ソーセージ状の便

普通便



表面が滑らかで柔らかいソーセージ状、
あるいは蛇のようなくるくるを巻く便

やや柔らかい便



はっきりとしたしわのある
柔らかい半分固形の便

引用元：排泄ケアナビ<https://www.carenavi.jp/ja/home.html>

腸内環境を効率的によくするためには・・・

「シンバイオティクス」が有効!!

シンバイオティクスとは・・・

プロバイオティクス(善玉菌を含むもの)と

プレバイオティクス(善玉菌のエサとなるもの)と一緒に摂取すること

プロバイオティクス



麹



ヨーグルト



甘酒



酢



納豆



味噌



醤油



プレバイオティクス



にんにく



ネギ



海藻



キャベツ



寒天



こんにゃく



玉葱



オリゴ糖



シンバイオティクス