

# 21 腸内の善玉菌はスイマグで流される？

⑥ サプリをもっと飲んで「腸育」ね！  
 よーし！  
 ちょっと待った！

⑦ 腸内細菌が増えすぎるのも問題なのよ！  
 え〜っ？！

⑧ **SIBO**  
 (小腸内細菌増殖症)  
 近年増加中のこの病気を  
 知っている？  
 「シーボ」？

⑨ 大腸内の細菌が増えすぎると小腸にまで細菌が増殖します。SIBOにかかるとお腹の違和感に悩まされ、なかなか治りにくいのですよ。  
 下痢  
 便秘  
 オナラ  
 腹痛  
 さもともと小腸には腸内細菌はほとんどいないから  
 そうだったの？  
 ガーン…

⑩ 腸内細菌のバランスを整える近道は、腸に便を溜めないこと。毎日快便なら、悪玉菌は減って善玉菌の割合が上がりますよ。  
 そうだよー  
 サプリに頼りすぎず  
 出すことと心掛けるね！

① 最近話題の「腸育」ね！  
 ビフィズス菌  
 乳酸菌  
 酪酸菌  
 オリゴ糖  
 サプリメントで腸内の善玉菌を増やした〜い！

② 腸内細菌のバランスを整えることは、糖尿病などの生活習慣病やアレルギーの予防になると言われます  
 でしょーい！

③ スイマグって腸内を洗い流す下剤よね。善玉菌も流されないの？  
 そういえば…  
 ザバ〜ッ

④ 腸内細菌は下剤で流れて減るほどヤワじゃありません！

⑤ 腸管洗浄剤を飲んだ前後で腸内の細菌の数に変化はなかった調査報告(※)もあるほどですよ。  
 腸管洗浄剤  
 便と共に腸内細菌も流されるけれど…  
 善玉  
 適切な栄養があれば  
 1つの細菌が 1日で 280兆個まで繁殖！  
 ※国立がん研究センター 2016年調査