

まだまだ寒さが続きますが、皆様体調の方はいかがでしょうか？

風邪の予防として、手洗い・うがいの他に栄養バランスの良い食事と、十分な睡眠をとって寒さに負けずに乗り切りましょう。



## 免疫カアップのために！腸内フローラについて知り、腸内環境を整えよう

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行りがちな冬。体の免疫力を高めるには、腸内環境を整えることが大切です。日頃の食事や生活習慣によって腸内環境を改善させ、感染症を予防しましょう！

### 腸活でよく耳にする「腸内フローラ」って？

人間の腸内には、およそ100兆～1000兆個の細菌が存在し、その種類は約1000ともいわれています。腸内細菌は菌ごとに塊となって腸の壁に隙間なく張り付いており、その状態が品種ごとに並んで咲く花畑(フローラ)のように見えることから「腸内フローラ」別名、腸内細菌叢(ちょうないさいきんそう)とも呼ばれています。

### 腸内フローラを形成する細菌

腸内フローラを形成する菌は、働きによって善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3種類に分けられます。

### 腸内フローラのバランスを崩す原因

腸内フローラのバランスは善玉菌2割、悪玉菌1割、日和見菌7割が理想的とされています。そのバランスはさまざまな原因によって乱れてしまいます。その原因の中から2つをご紹介します。

### 栄養バランスの偏った食事と運動不足

特に脂質の多い食事は腸内フローラのバランスを崩す原因になるので、栄養バランスのとれた食事を心掛けまた適度な運動を行うことも大切です。

### 加齢

老年期に入ると生理機能の低下によって善玉菌であるビフィズス菌が減少し、反対に悪玉菌であるウェルシュ菌が増加してしまいます。実年齢より腸年齢の老化が進んでいる方も少なくないので、腸内環境を整えることを意識してみましょう。

### 腸内環境を整えるには

1. 肉は3倍量の野菜と一緒に食べる。
2. 緑茶を飲む(腸内の悪玉菌の増殖を防ぐ)
3. オリーブオイルをかける(便秘の予防・解消に)
4. 野菜は1日当たり350g食べる  
(野菜などに豊富に含まれている食物繊維には腸内環境の改善につながります)

ご自身の食事や健康に興味を持ち、生活習慣を見直してみましょう。

ご意見・お客様の声などを書いて返信して下さいね。

ニュースレターの配信がご不要の方は配信を止めさせていただきますので

お手数ですが、上記欄に お名前・FAX番号 を記入の上ご返信して下さい。

お名前だけですと停止手続きができない場合がございますので必ず FAX番号 の記入をお願い致します。

## 商品紹介

### 【バッテリー式電動バサミ WBT-1】

昨年11月30日～12月3日に6年ぶりに開催されましたJIAM 2022 OSAKAにも出展させて頂き大好評だった商品 バッテリー式電動バサミWBT-1 を紹介致します。

バッテリー充電タイプなので、どこへでも持ち歩きができ、その場で簡単に使用可能です。連続運転時間は約50分(無負荷)です。

バッテリー単体を充電する方式で、電池はセットに2個付属していますので、使用しながらもう一方を充電して頂くと充電切れ時間がありません。

ヘッド(刃物部)は厚物用・薄物用の2種類を付属しています。

刃部の材質は超硬を採用しており、長寿命で厚物用はガラス繊維などの難素材も裁断する事が可能です。また、裁断部に指が入らない様になっていますので、安全面も優秀です。

オプションでギザ刃ヘッドも有ります。

こちらは裁断時に滑りやすい素材に対して有効です。



動画QRコード



サ プ リ ナ 株 式 会 社  
ニュースレター担当者: 松山 哲也  
TEL:0725-22-4801  
FAX:0725-23-3486  
MAIL:info@suprena.co.jp  
<http://www.suprena.co.jp>