

イライラや不安は「お腹」から解決できる!?

「最近、なんだか気分が落ち込みやすい」

「ストレスが溜まるとつい甘いものを」

ドカ食いしてしまう」



その悩み実は「腸」からの

SOSのサイン

かもしれない…。



実は脳と腸は自律神経やホルモンを通じて

密接につながっております。

そこで、腸内の善玉菌を元気にするには

毎日の**食事に発酵食品を取り入れる**のが

効果的。おすすめの食品をご紹介します！

最強心の守護食



納豆



善玉菌の餌になる
食物繊維が豊富。

最強の腸活フード。

味噌



日本人に合う

発酵調味料。

朝の味噌汁は心を

落ち着かせます。

甘酒



「飲む点滴」と

呼ばれ、疲労回復

と腸内環境改善を

同時に叶えます。

ヨーグルト



乳酸菌や

ビフィズス菌を

手軽に補給。

種類を変えて

自分に合う菌を

探すのがコツ。

続けるコツ

完璧にしようと思わず、

続けることが大事！

「**納豆にネギを入れて**

食べる。」など、**簡単**

に出来るようなことから

始めてみてください♪

わたしのおすすめレシピ

「納豆×オクラ」のダブルネバネバ



レシピは「**納豆とオクラを混ぜる**」だけ！

納豆菌とオクラの食物繊維は相性抜群の最強腸活コンビ。

納豆とオクラのダブルネバネバはまさに

「**天然のサプリメント。**」

忙しくて心がトゲトゲしそうな時こそ

この一杯でお腹の中から自分を癒してあげましょう😊

