

今話題の！ プレバイオティクス

第3回目の話題の「プロバイオティクス」(過去分の資料は右下に吊るされてます☆)。

似たような名前の「プレバイオティクス」は聞いたことがありますか？

プレバイオティクスとは、腸内のプロバイオティクスのエサになり、善玉菌だけを増やしたり、腸内環境を整えるなど、プロバイオティクスの働きを助けてくれる物です。

オリゴ糖類や食物繊維などがその代表的なものです。



| | |
|-------------|----------------------------|
| 食物繊維の主な整腸作用 | 便のカサを増すことで、腸の蠕動運動を刺激し便通を促す |
| オリゴ糖の主な整腸作用 | 腸内の善玉菌のエサになって、善玉菌を増殖させる |

ちなみに、プロバイオティクスとプレバイオティクスを同時に摂る事や、両方含まれる食品の事を、「**シンバイオティクス**」といいます。これにより、おなかの健康を守るとともにからだ本来の力を強める機能が、さらに高められると考えられています。

