

## あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願いいたします。

大高酵素が皆様の健康・美容のために、少しでもお役に立てれば幸いです。



さて、2022年をむかえ、皆様、如何お過ごしでしょうか。

冬は寒さから、運動量も減り、じっとしている時間も多くなりますよね。

食生活は、お腹いっぱい食べがちだったり、脂質やタンパク質の多い物に偏りがちで、食物繊維も不足気味ではありませんか？

これらが重なると、お通じに影響が出て、色やにおいも悪くなることも…。

腸内環境が一旦悪くなると、整えるのは簡単にはいきません。

今迄、食物繊維はウンチのためだけみたいに思われがちでしたが、近年の医学や検査機器の進歩で、色々なことが解明されてきました。

- ・食物繊維は、腸内環境を左右する腸内細菌のエサになる  
(善玉菌として乳酸菌などを活用できるように、元気に頑張れるためのエサとして活用)
- ・食物繊維は、腸内細菌のバランスをとるのに、大きく関係している  
(腸は、消化のための器官としてだけでなく、色々な病気や精神疾患にも関係している)
- ・腸内細菌が、食物繊維やオリゴ糖を分解、発酵させる過程で、「短鎖脂肪酸」を作る。

**短鎖脂肪酸**は、善玉菌の味方をしたり、悪玉菌が増えるのを抑えて腸内環境を整えるお手伝いをします。また、脂肪を燃焼しやすくしてくれます。短鎖脂肪酸は、満腹感を持続させ**食べ過ぎを防ぐ働き**もします。

さらに、ウイルスや病原菌の侵入を防いでくれる「**腸管バリア機能**」の**アップ**をしてくれるなど、体に様々な良い働きをしてくれます。

腸内環境が良くなると、幸せホルモンであり、やる気を起こさせる「セロトニン」や「ドーパミン」も増えます。(不安を抱えているこの時期にとっても大切です)

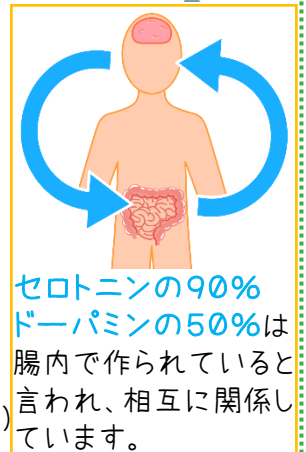
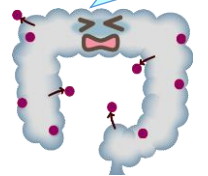
乳酸菌、ビフィズス菌等の菌は、腸内に棲みつくのではなく「**通過菌**」なのです。

外から摂り入れた菌を定着することはできないため、体内に元々棲み付いている菌を育てる以外に、体本来の菌を育てることが大切なのだそうです。

健康維持をしてくれる腸にするか、病気になりやすい腸にするかは、自分次第なのです。ですから、私達自身の健康を支えているのは「食べ物」だと言うことをお忘れなく！



善玉菌はエサが無くなると、腸膜を攻撃したりするんだって



**\*スキンケア** 先程は、腸の菌についてお話しましたが、お肌に棲む常在菌には善玉も悪玉菌もいます。

でも、洗顔料の洗浄力が強いと、必要な皮脂も善玉菌も洗い流すことになりお肌に負担もかかるし、マスク荒れなどもあるので極力避けたいですよ。

特に、朝の洗顔やお化粧をしなかった時の洗顔におすすめなのは「**乳液洗顔**」です。

乳液(100円玉くらい)をお顔全体になじませ、水か寒い時はぬるま湯でサッと洗い流すだけです。後は、化粧水やジェルをつけて終わりです。

(私は、プッシュ式で使い勝手も良い「ピュア モイストミルク」を使っています)

メイクする場合でも、ジェルの後にそのままメイクができます。

余分に皮脂を流すことも無いので、しなやかさも維持できて、お肌もよろこんでくれると思います。是非、お試しください♪



洗顔後は、お肌がよろこぶ  
醗酵化粧水と酵素ジェルを  
つけてね♪