



# に負けない体を作ろう!

### ポイントは「胃腸」!

**× つめ ひか**  
**冷たいものは 控える**

つめ ちょうない ちょうない  
冷たいものが、腸内に入ると、  
ちょうないかんきょう しょうじょう つ  
腸内環境が乱れ、症状が強くなります。

MAQUA

**○ えいよう もの た**  
**いろいろな物を 食べる**

えいよう くず  
栄養バランスが崩れると、  
ちょうないかんきょう わる  
腸内環境も悪くなります。

とく やさいぶそく  
特に、野菜不足になると、  
あくだまきん ふ しょうじょう つよ  
悪玉菌が増えて、症状が強くなります。

**○ か**  
**よく「噛んで」たべる**

か だえき  
「噛む」ことで、唾液(つば)が出ます。

だえき  
唾液(つば)の中には、  
さっきんせいぶん こうそ ふく  
殺菌成分や酵素が含まれています。

**× た す**  
**食べ過ぎない**

た す いちよう ちから お  
食べ過ぎると、胃腸の力が落ちます。

かいふく  
回復には、3~4日間かかり、  
かん しょうじょう  
その間は、症状がひどくなります。

**腹八分目**  
英語で  
言える?

