

# ⑤ W飲用で腸(超)げんき!

 所要時間約 4 5分

良い菌のなかでも代表的な乳酸菌とビフィズス菌の違いについてお話しします。

同じ良い菌でも働く場所が違う?!

実は両方摂るW飲用がおすすめなんです!



## 内容

腸ってどんなところ??

長さ 6m      長さ 1.5m

**小腸**

- ・栄養吸収の場所
- ・デニスコート
- 1面分の表面積
- ・免疫細胞が集中

**大腸**

- ・うんちを作る
- ・腸内細菌が多い
- ・病気のもとが作られやすい

### 小腸と大腸の働きを知る。

私たちの大事な腸について復習。

約100兆個

良い菌      悪い菌

1.5kg

### おなかの中の腸内細菌。

悪い菌(悪玉菌)が増えると、がんや糖尿病などの様々な病気につながりやすい。

名前が違えば働く場所も違う!

小腸      大腸

乳酸菌      ビフィズス菌

薬素があっても大々大      薬素があると生きられず!

### 良い菌の種類と働く場所。

乳酸菌とビフィズス菌の働く場所を説明。

部位別がん死亡数

	1位	2位	3位
男性	肺	胃	大腸
女性	大腸	肺	すい臓
男女計	肺	大腸	胃

※厚生労働省 人口動態統計より (2018年)

大腸がんは女性の死因第1位

### おなかと免疫の関わり。

部位別のがんの死亡数について。大腸の発症が男女ともに多い。