

まとめ

① 消化器の病気の多くは生活習慣と関係しています

脂肪肝, 便秘, 胃食道逆流症, 大腸がんなどに加えて, 炎症性腸疾患の発症や再燃にも生活習慣や腸内環境が関係します

② 腸内細菌は健康を支える重要なパートナーです

食事, 運動, 睡眠, ストレスなどによって変化します

③ 今日からできること

野菜を増やす, 発酵食品をとる, 体を動かす, よく眠る, 便秘を放置しない

**腸内細菌は毎日の生活習慣で変えることができます
今日の小さな一歩が, 将来の健康につながります**