

## 代表的な菌

- ブドウ球菌：善玉菌。麴、ぬか、甘酒、味噌、納豆をとると、さらに増えやすい  
ラクトバチルス：善玉菌、乳酸菌。小腸できちんと栄養が取れている  
アッカルスミンシア：痩せ菌 腸壁を守る ねばねば食品を摂取して～  
フイーカリ：野菜海藻を良くとっている、長寿菌、まごはやさしい食事をとっている。それらをとると善玉菌が増えやすい  
ビナイトバクテリウム：善玉菌の代表。抗生剤や生活習慣ですぐ死んでしまう。  
ロゼゾリア：ナッツを良くとっている、長寿菌  
ルミノコッカス：野菜を良くとっている、野菜の種類を増やすとさらに善玉菌が増えやすい  
アルステイペス：炎症を抑えてくれているが、上位にあれば炎症を抑えないといけないうつなので改善が必要  
デイアリスター：快眠できる、うつになりにくい  
エガセラ：女性ホルモン 大豆の消化に強い
- ペイオネラ：アスリートが持っている。疲労物質がたまっているかも。ブドウ球菌つきやすいのでケア必要 病巣感染に注意  
ハラバクテロイデス：甘いものが多いので減らしましょう。砂糖はオリゴ糖にかえましょう  
バクテロイデス：免疫力がある、タンパク（肉卵魚）を分解できる、切り替え上手。セロトニン生成ができるので睡眠取れている。ペニシリン避ける  
ブレボテラ：ストイック、オーバークワークに注意。野菜をたくさん食べている。糖尿病になりにくい
- フソバクテリウム：大腸癌のリスクがある。早急に腸内環境を改善しましょう。病巣感染に注意  
ユウバクテリウム：上位にあればリーキーガットの可能性  
ハルネシア：口腔内のケアが必要 病巣感染に注意  
ピロフィラ：肉卵チーズ乳製品が多い。大腸がんの原因菌なので、肉を減らすか、肉の質を良くする  
クロストリジウム：ペニシリンの使用を控えましょう  
サテセラ：内向的な性格、ナイーブ、ガラスのハート、気配り、優しいっばい  
クロストリジウム：抗生剤のペニシリン耐性菌 腸炎を起こす可能性があるので避けましょう。  
オトリバクター：おならが臭い・悪玉菌

□の中の菌がなぜ腸にいる!?

鼻炎や副鼻腔炎

慢性上咽頭炎

- ・歯根の炎症
- ・歯周病
- ・口呼吸
- ・よく噛んでいない
- ・プラークが多い

口腔内細菌  
(常在菌)



扁桃の炎症

逆流性食道炎など

胃薬などの服用  
↓  
胃酸分泌が抑制  
されている

□のど・鼻  
食道・胃の

バリアが弱っているかも!?

< 病巣感染について >

本来、腸内にいないはずの菌が腸内にみられることが問題です。口・のど・鼻の問題の原因としては、プラークが多い、歯肉の炎症や鼻閉、口呼吸よく噛まないなどが考えられ、食道は逆流性食道炎など、胃は、胃の働きが弱っていることや胃酸をおさえる薬をのんでいることにより、口の中の菌が落ちてしまっていると考えられます。



## □ビフィドバクテリウム(ビフィズス菌)とは？

☆善玉菌の代表です。

## □ビフィドバクテリウムを増やすには？

①薬や添加物(殺虫剤や農薬、除草剤など)でビフィズス菌は減るか全くいなくなってしまう。

◎本物の製法で作られて添加物のない調味料を使いましょう⇒詳しくは調味料のページへ

◎加工食品を減らしましょう

◎生活習慣や服薬についての考え方がとても大事です。もっと詳しいライフスタイルのアドバイスは鼻呼吸サポートやくいしばりサポートで行っています⇒詳しくは鼻呼吸サポート・くいしばりサポートのページへ

②ビフィドバクテリウムが大好きなものを沢山食べること。

◎野菜を沢山摂る...メニューの中に野菜の種類を増やしましょう。

◎発酵食品を摂る...豆乳ヨーグルト、キムチ、ぬか漬けなどがビフィズス菌を増やします。

◎甘味料をオリゴ糖にかえる。



※ファスティングをしてリセットするとグンと増えるきっかけになります。詳しくは、ファスティングのページをご参照下さい。

## バクテロイデス

バクテロイデスは、日和見菌です。  
日和見菌とは、環境によって良くも悪くも働く菌です。  
善玉菌がしっかりあればいい働きをしてくれます。

バクテロイデスのいい面は、  
この菌は免疫力がある人にいる菌です。  
卵、肉、魚などのたんぱく質などを分解してくれる能力をもっています。  
いい働きをすると、食べ物や菌など体の外から入ってくるものが体にとって必要なのか、そうではないものなのかを見分けてくれます。  
また、腸内細菌は性格面にも影響するといわれていて、この菌がいい働きをしてくれると、切り替え上手だとも言われています。

一方で、ペニシリン耐性菌であるため、ペニシリン系の薬を使うと腸炎を起こす可能性がある  
るので避けましょう。