

美容と健康のために

腸を汚す食材リスト

体に負担かけてませんか？

腸活の基本は、腸内フローラを整えること。

それが、病気を防ぎ、痩せてキレイになる第一歩です。現代の食生活には、悪玉菌を増やし、体内酵素を浪費する食材が多く存在します。

“食は自分で選ぶ時代”。まずはこのリストで、避けたい食材を知ることから始めましょう。



避けたい食材グループ

超加工品

小麦製品

乳製品

粗悪な油

白砂糖・人工甘味料

牛乳

肉・加工肉

農薬の多い食品

超加工品

コンビニ弁当、カップラーメン、スナック菓子、
冷凍ピザ、ソーセージ、ハム、ウインナー

添加物である保存料・香料・着色料が多く、
腸内環境を乱し、炎症や依存性の原因に。

体に優しい食材

手作りご飯、無添加食品



白砂糖・人工甘味料

チョコレート菓子、清涼飲料水、菓子パン、カフェラテ、シリアル、ダイエット飲料

血糖値の急上昇・急降下で疲れやすくなる。腸内の悪玉菌のエサになりやすく肌荒れや便秘の原因に。

体に優しい食材

蜂蜜、オリゴ糖、てんさい糖、きび砂糖、甘酒



小麦製品

食パン、うどん、そうめん、パスタ、ラーメン、
ピザ、クッキー、ケーキ、カレー

グルテンが腸の粘膜を刺激し、リーキーガットの原因に。血糖値も上がりやすい。

体に優しい食材

米粉、オートミール、そば（十割）、GF食品



牛 乳

成分無調整牛乳、調整牛乳、低脂肪牛乳

日本人の多くは乳糖を分解できず、消化不良やガス、肌荒れの原因に。

体に優しい食材

植物性ミルク（無調整豆乳、アーモンドミルク、オーツミルク）



乳製品

バター、プロセスチーズ、ヨーグルト（加糖）、アイスクリーム、ホイップクリーム

カゼインや乳脂肪が腸内環境を乱し、ホルモンバランスにも悪影響。

体に優しい食材

豆乳ヨーグルト、ギー、ココナッツクリーム



肉・加工肉

ベーコン、ハム、ウインナー、脂身（鳥肉、豚肉、牛肉）、卵（食べすぎに注意）

飽和脂肪酸が多く、腸内の腐敗を促進。加工肉はWHOも発がん性を警告。

体に優しい食材

魚介類、植物性食品（豆腐、納豆）、枝豆



粗悪な油

サラダ油、マーガリン、ショートニング、酸化した油（ファストフード、ホットスナック）

酸化した油は細胞を傷つけ、肌荒れやアレルギー、老化や病気の原因に。

体に優しい食材

亜麻仁油、えごま油、ココナッツオイル、MCT



農薬の多い食材

いちご、ほうれん草、ぶどう、りんご（農薬使用
ランキング上位）

残留農薬が腸内環境・免疫系・ホルモンバランスに
悪影響。

体に優しい食材

有機野菜・果物、地元の無農薬農家からの直送品



最後に

私たちの体は「食べたものでできている」。

だからこそ、日々の食事が腸やホルモン、心と体のバランスを左右します。

体に負担をかける食材を減らし、やさしい食品に置き換えることは、我慢ではなく「未来の自分を大切にする選択」。

まずは「まごはやさしいわ」を意識して、食事を整えることから始めましょう。



F A S T I N G

ENZYME INNER CARE