

おくすりと健康通信 8月号 「【夏こそ腸活】腸から始める、健康習慣」

「第二の脳」とも呼ばれる腸。最近では「腸活」を意識する方も増えています。

腸内環境を整えることは、便秘や下痢だけでなく、肥満や生活習慣病、アレルギーなど、毎日の健康にも関わるといわれています。

今回は、今すぐ実践できる、「腸を整える食事のポイントとレシピ」をご紹介します。



<https://information.self-medication.whitehealthcare.co.jp/kusuken/2026/gut/ube>