2022.7.21

脳の変調を起こす原因は？

特に

工業的に作られた油脂（スナック菓子などのジャンクフード）
工業的に作られた甘み（ジュースなどの異性化糖）
動物性脂肪　（肉）

加工食品

加工食品をとることでホルモンをコントロールできない物質をたくさんとることになります（若い人たちの肥満率が上がっているのは、もしかしたら･･･）

例として　便秘　になって苦しんでいる人もいます

↓

便が硬い、水分が少ない

では、
良い便になるために、便を作っているのは誰だと思いますか？

↓

腸内細菌（100兆個）です

- **悪玉菌 → 動物性脂肪で増加**
- **日和見菌**
- **善玉菌 → 野菜（食物繊維）がエサです**

↑ 加工食品には入っていません

肥満全国1位の沖縄県は最下位です

↓

視床下部に働いて食欲を抑えてくれます