善玉菌を増やそう

	善玉菌	悪玉菌	日和見菌
菌の種類	• 乳酸菌 • ビフィズス菌 • 酪酸菌 • 糖化菌など	• ウェルシュ菌 • 大腸菌（毒性株） • ぶどう球菌など	• 大腸菌（無毒株） • 連鎖球菌 • バイテロイデスなど
腸内での働き	糖や食物繊維を発酵させて乳酸・酢酸を作り、腸内を弱酸性にする	たんぱく質を分解し、便として排出する。発がん性物質や毒素を作り、腸内をアルカリ性に変える	善玉菌と悪玉菌のうち、優位な菌に加勢する