

# PHYSIQ™

◆ FAQs ◆

## フィジーク プレバイオティック

### フィジーク プレバイオティックとは？

プロバイオティクス（善玉菌）のエサとなり、間接的に健康のバランスをサポートするものをプレバイオティクスといいます。代表的なものにオリゴ糖や食物繊維があり、フィジーク プレバイオティックは、2種のオリゴ糖、イヌリン、フコイダンなどの食物繊維を含む良質なプレバイオティクス製品です。

### プレバイオティクスとプロバイオティクス（善玉菌）はどう違いますか？

プレバイオティクスとは、腸内に棲むプロバイオティクス（善玉菌）のための栄養源です。両者が共存することが、健康につながります。そして健康的なバランスのとれた状態にあることで、心身の健康につながります。

### 細菌叢（さいきんそう）とは何でしょう？

ヒトの細菌叢とは、人間の体内及び体表に常在する微生物類を指します。細菌叢は、人体にとって有益にも有害にもなり得るものであり、新陳代謝や免疫系に影響したり、病原体から身体を保護したりといった働きがあります。腸内の細菌叢に影響を及ぼす要素としては、物理的環境や長期にわたるダイエット、日常的に摂取するサプリメント、ストレス、抗生物質の使用などがあります。

### 細菌叢とウェイトマネジメントはどう関係しているのでしょうか？

細菌叢のバランスが崩れると、食物をしっかりと消化できなくなります。そのため、健康的なウェイトマネジメントに必要な栄養素を十分に摂取できなくなる可能性があります。

### フィジーク プレバイオティックに副作用はありますか？

現在の食生活で食物繊維の摂取量が少ない場合には、ガスがたまったり膨満感を感じる場合があります。

### 妊娠または授乳中でも本製品を使用できますか？

かかりつけの医師や病院の管理栄養士などに相談してください。

### ライフバンテージの他の製品と一緒にフィジーク プレバイオティックを摂取しても問題ないですか？

はい、一緒にお飲みいただけます。