小児科医・内科医監修　0歳～始めるビタミンD・腸活サプリメント

腸内フローラは３歳までに決まります

合同会社ＨＯＭ　　2022年11月08日

0歳からの腸活・ビタミンDサプリメント 内科医　とよだクリニック　豊田院長　監修

「早すぎるのでは？」と思っておられるお母様もおられると思いますが、

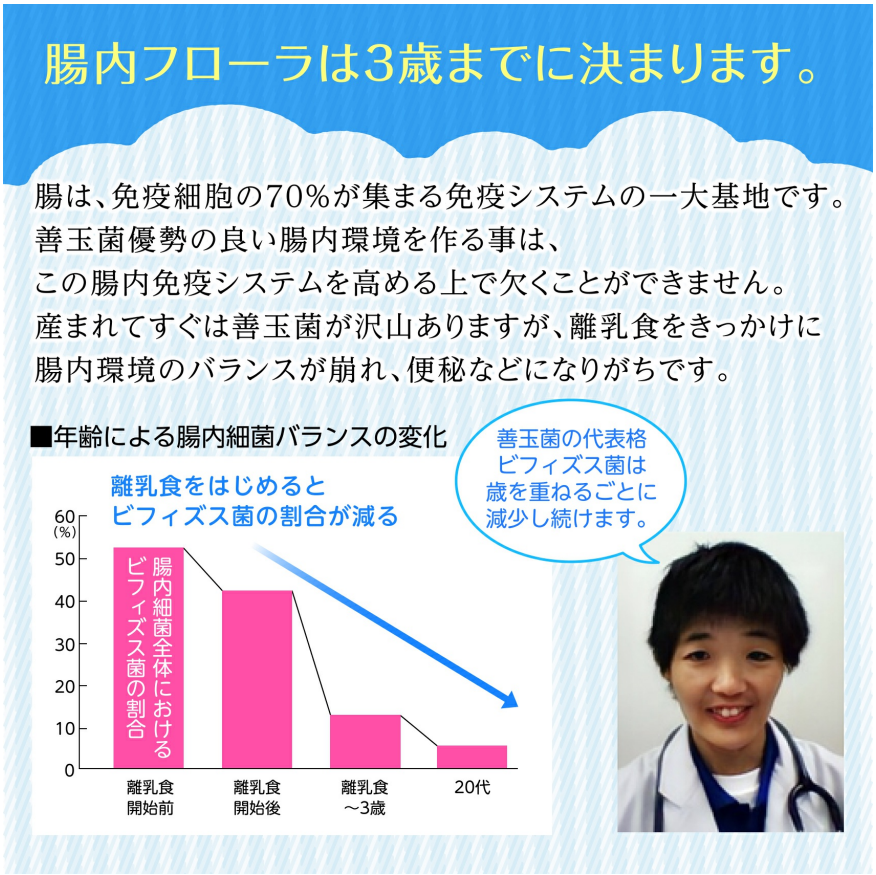
一生涯の腸内環境のベース（腸内の善玉菌悪玉菌のバランスと種類(腸内フローラ)）

は、０歳～３歳までに作られます。

腸は、免疫細胞の７０％が集まる免疫システムの一大基地です。

善玉菌優勢の良い腸内環境を作る事は、この腸内免疫システムを高める上で欠くことができません。

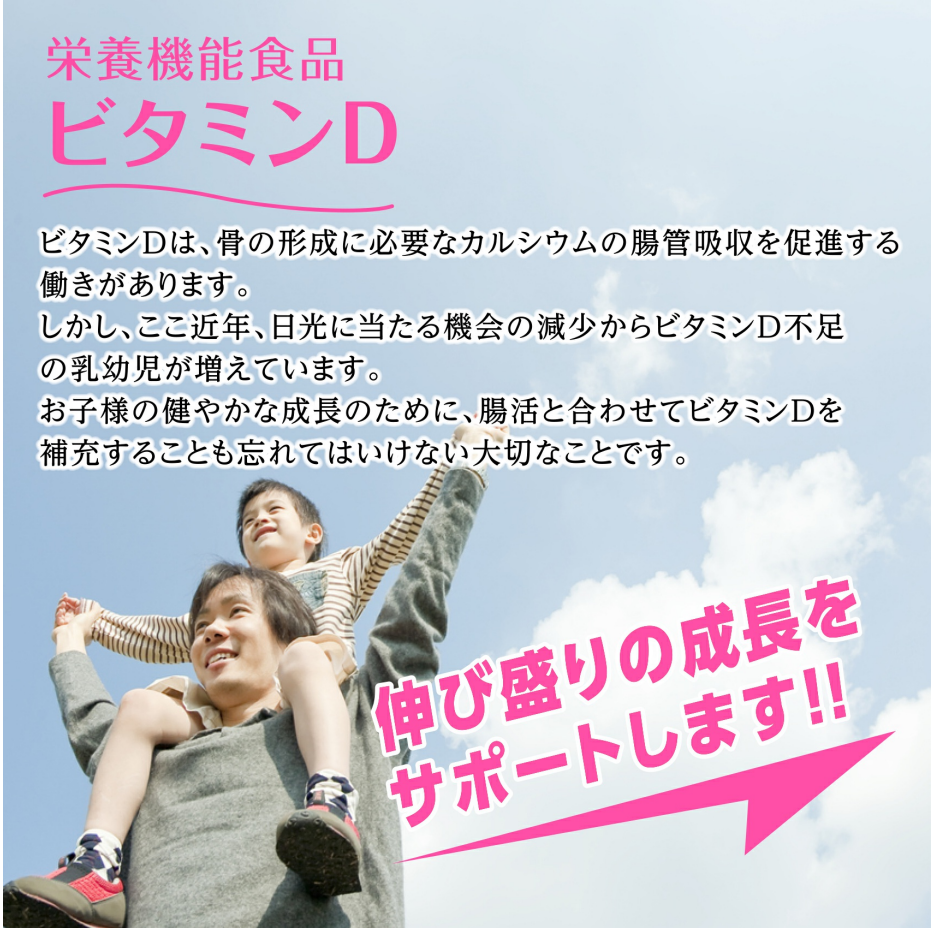
０歳～３歳の腸活ゴールデンエージ期に、良い腸内環境を作る腸活を始めてみませんか？



また、ビタミンDは、骨の形成に必要なカルシウムの腸管吸収を促進する働きがあります。

ですが、ここ近年、日光に当たる機会の減少からビタミンD不足の乳幼児が増えています。

お子様の健やかな成長のために、腸活と合わせてビタミンDを補充することも忘れてはいけない大切なことです。



小さな子供は敏感肌なので、肌が荒れがちです。
ビオチンは敏感肌のお子さんの健康に欠かせない栄養素です。

子供のうちからサプリメントを飲ませるのは大変と思われる方も多いと思います。
錠剤やカプセルなどは飲ませるのが大変かと思いますが、ＥＣ１２アレルは無味・無臭の顆粒タイプのサプリメントなので、お水・ミルクが食事にも簡単に混ぜることができます。

味も変わらないので、お子さんが気が付くことなく、親子でストレスフリーで続けることができます。