

栄養部ニュース5月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 令和3年5月1日 No.21-05



腸内環境をよくするために…



ヒトの腸内には約1000種類、100兆個にも及ぶ腸内細菌が生息しています。腸内細菌は善玉菌、悪玉菌、日和見菌に大きく分けられます。健康な腸内はこれらの菌がバランスのよい比率で構成され、善玉菌が悪玉菌の働きを抑えています。悪玉菌が増えるとからだに不調がおきます。

からだの健康には、**善玉菌が占める割合を増やすこと**が重要です。ポイントを確認していきましょう。

善玉菌の代表は、ビフィズス菌、乳酸菌でビタミンの合成、消化吸収の補助、感染防御、免疫刺激に作用し健康維持に欠かせません。一方、悪玉菌の代表はブドウ菌、ウェルシュ菌、大腸菌で腸内腐敗、細菌毒素の産生、発癌物質やガス生産を促し、病気の引き金になるような菌です。

善玉菌を増やすには…

① バランスのとれた規則正しい食事をする。

たんぱく質や脂質が中心の食事、不規則な生活、ストレス、便秘などが原因で悪玉菌は腸内で増えると言われています。

 **主食(ご飯やパン)・主菜(肉・魚・卵大豆製品)・副菜(野菜類)を揃える。**



★効果★

生活習慣病予防
肌トラブル改善
免疫力アップ
整腸効果

② プレバイオティクスを摂取する。

(※善玉菌のエサとなるもの)

食物繊維:野菜類、豆類、果物、きのこ、海草、こんにゃくなど。

オリゴ糖:大豆・玉葱・牛蒡・にんにく、アスパラガス・バナナなど。



 **下痢・便秘を防ぐ。お通じを確認する。**

③ プロバイオティクスを摂取する。

(※善玉菌を含むもの)

乳酸菌やビフィズス菌などが含まれる発酵食品。



※食塩や糖質含有量の多い食品もあるため、疾患によっては注意が必要になります。

 **毎日続けて摂取し、腸に補充する。**

※疾患によっては、一部食品の摂取に注意する場合があります。医師、管理栄養士に相談しましょう。

ポイント・おすすめの食べ方

 **基本はバランスのとれた規則正しい食事!**

 **“善玉菌のエサとなるもの + 善玉菌を含むもの” をとり入れる**

(例)  +  +  +  + 

 **調理では高温で加熱しすぎない**

腸内環境を整え、コロナに負けない健康なからだを作りましょう!!

