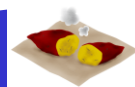




栄養科だより



平成29年11月
光南病院 栄養科発行

腸内フローラって何？

最近の健康ブームで注目されているのが「腸」ですが、腸は、糖尿病や肥満といった腸以外の病気、ストレス耐性(ストレスに耐える力)やうつなどの脳や精神状態に関わる病気、さらにお肌の状態まで、全身の健康に深く関わっていることがわかりました。

腸内フローラとは？



腸内には100兆個以上の腸内細菌が生息しています。約1000種類の腸内細菌が種類ごとにまとまりをつくって、びっしりと腸内に壁面をつくって生息している状態が、花畑の様子とともたえられ、「腸内フローラ」と呼ばれています。

腸内フローラは大きく分けると3種類があります。

善玉菌

食べ物の消化吸収を良くしたり、免疫力を高め、腸の働きを助けるなど、腸にとって良い働きをする。

代表的な菌 ビフィズス菌、乳酸菌

悪玉菌

有害な物質を作って、腸の働きや免疫力を低下させ、下痢や便秘を引き起こしたり、腸に悪影響を及ぼす。

代表的な菌 ブドウ球菌、ウエルシュ菌

日和見菌

上記のどちらにも属せず、善玉菌が優勢だと善玉へ、悪玉菌が優勢だと悪玉へと同調して活動する。

代表的な菌 大腸菌、バクテロイデス



理想的なバランス 善玉菌2:悪玉菌1:日和見菌7

健康な人の腸内では、善玉菌が悪玉菌を抑える形で腸内フローラが一定のバランスで維持されています。

しかし、年齢を重ねていくと徐々に悪玉菌が増え、善玉菌が減ってしまいます。

栄養相談を受けてみませんか？

食事療法は病気を治療する上で大切な治療法の一つです。

医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事はどうしたらよいか、具体的にわかりやすくアドバイスをおこないます。

栄養相談をご希望の患者様は、主治医にご相談ください。



医療法人 光風会 光南病院

〒329-0214

栃木県小山市乙女795

TEL 0285-45-7711

腸内フローラを整える食べ物は？

1. 善玉菌を含む食べ物

(ビフィズス菌、乳酸菌など)

ヨーグルト、チーズ、味噌、醤油、漬物、納豆、キムチ、酢など

2. 善玉菌のエサになる食べ物

・オリゴ糖を含む食品

はちみつ、豆類、果物など

・食物繊維が豊富な食品

豆類、芋類、きのこ類、切り干し大根、ごぼう、こんにゃく類、海藻など



「善玉菌を含む食べ物」と「善玉菌のエサになる食べ物」を一緒に摂取すると、善玉菌の力を高められます。



腸内フローラを改善するには食事以外に、

・ウォーキングなどの軽い運動や
腹筋強化

・睡眠の質をあげる

上記の2点も大事です。



はちみつ入り キウイヨーグルト

【材料 (1人分)】

キウイフルーツ 1個
ヨーグルト(無糖) 100g
はちみつ 小さじ1



【作り方】

- 1 キウイフルーツをお好みの大きさに切る。
- 2 器にヨーグルトとキウイフルーツを盛り付ける。
- 3 最後にはちみつをかける。



キウイフルーツは食物繊維が豊富に含まれています。乳酸菌が含まれるヨーグルトとオリゴ糖を含むはちみつを加えると、腸内フローラ改善に必要な栄養素を補給できます。