

# 栄養科だより

令和3年10月 発行  
Vol.3 外旭川病院 栄養科

## 腸内環境を整えましょう

暑かった夏も終わり、肌寒い季節になりましたね。これから冬にかけて冷え込む日が増えて、風邪やインフルエンザが流行しやすくなるのでこの時期に腸内環境を整えて免疫力を高め、健康な身体づくりをしておきましょう！

私たちの腸には約1千種類、100兆個ほどの腸内細菌が共生しています。腸内細菌は大きく分けると3つに分類されます。



### 善玉菌

腸内を酸性にして悪玉菌の増殖を抑え、腸の運動を促しお腹の調子を整える。  
(ビフィズス菌、乳酸菌など)

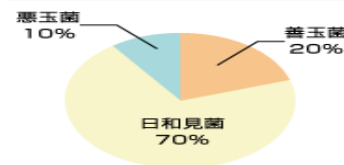
### 悪玉菌

脂質や動物性たんぱく質を栄養源にして腸内で発がん性物質などの有害物質を作り出す。  
(ウェルシュ菌、大腸菌など)

### 日和見菌

善玉菌でも悪玉菌でもなく、優勢なほうへ味方する。腸内環境が崩れると悪玉菌の方に働く。

健康な成人の腸内環境バランス



善玉菌を優勢にする腸内細菌のバランスが重要！

理想的な腸内環境を作るためには、善玉菌を含むものと、善玉菌を増やす作用があるものを一緒に摂るとより効果が期待できます。  
(例) ヨーグルトにバナナを入れる、納豆とオクラを和える、蒸し野菜、野菜たっぷり味噌汁など

### 善玉菌を含むもの

発酵食品…味噌、納豆、ヨーグルト、チーズ、キムチなど

発酵食品は腸内に長期間留まることができないので、継続的な摂取が必要です。



### 善玉菌を増やす作用があるもの

オリゴ糖…消化吸収されことなく大腸まで届き、善玉菌の栄養源となる。  
(玉ねぎ、アスパラガス、大豆、ごぼう、バナナなどに含まれる)

食物繊維…腸内の老廃物や悪玉菌が作る有害物質を体外に排出する。  
(山芋、オクラ、ごぼう、ブロッコリーなどの野菜類、海藻類、きのこ類に含まれる)

### 高脂肪食・高単糖食は控えましょう

これらの食事は腸内細菌の力を借りずに消化吸収してしまため、食物繊維などをエサとする腸内細菌の役割が弱くなってしまい、悪玉菌を増やしてしまいます。

腸内環境が改善されると…免疫力が上がって病気にかかりにくくなり、生活習慣病を予防・改善できる。「幸せホルモン」と呼ばれ、安心感や幸福感をもたらす神経伝達物質のセロトニンが増えて、精神状態が安定する。身体を作るバリア機能が正常化され、便秘改善・アレルギー症状緩和・肌荒れ改善などの効果がある。

毎日の活力は腸から！腸を健康に維持しましょう。



## 旬の食材について



秋は旬の食材が豊富な季節です。秋の食材は栄養価が高く、免疫力を高めるものが多いので寒くなってきた今の時期、風邪や感染症予防対策としても有効と考えられています。秋の味覚を楽しみながら、冬にそなえて日々の食事に摂り入れましょう。

**さつまいも** ビタミンCやβカロテン、ビタミンE、便秘改善に効果がある食物繊維を豊富に含む。ビタミンCはでんぷんに包まれているので加熱しても壊れにくい。

**さといも** カリウムが豊富で高血圧を予防する。ぬめりの成分であるガラクトマンナンは消化の働きを助け、胃腸の調子を整える。

**まいたけ** 免疫機能がアップするβ-グルカンが多く、がんや脂質異常症の予防効果がある。脂質をエネルギーにかえるビタミンB2はキノコの中でも特に多く含まれる。

**かぼちゃ** βカロテン、ビタミンC、ビタミンE、カリウムなど豊富に含む。これらの栄養素は血管の老化を防ぐため、動脈効果・がん予防にも効果がある。

**くい** ビタミンCやビタミンB1、カリウムを豊富に含む。渋皮にはポリフェノールの一種であるタンニンが含まれ、コレステロールや血糖値を下げ抗酸化作用ががん予防にもなる。

**さんま** 脂に含まれる不飽和脂肪酸のDHA・EPAは血液をサラサラにし血栓予防、生活習慣病、認知症予防効果ある。

**さけ** 身の赤い色はアスタキサンチンという色素で強力な抗酸化作用があり、活性酸素を除去し免疫力を高める。ビタミンA、ビタミンB群、ビタミンDを豊富に含む。

## 選択食のご紹介

10/12 常食・軟食の方を対象に、選択食を提供しました！

### とんこつラーメン



### カツ丼



～編集後記～

各地で紅葉も見頃を迎えるようになりましたね。美味しいものが多い秋、食べ過ぎに気をつけて健康に過ごしたいと思います。(小野)

