

栄養だより

2022 年 12 月
荻野病院
栄養課

No. 17

朝のお通じがスムーズにいかなかったり、腸内にガスが溜ってお腹周りにハリを感じたりすることはありませんか？便通の乱れは不快であるばかりでなく、QOL（生活の質）を下げる原因になります。近年、腸内環境が整えばアレルギー症状がやわらぐことや免疫機能が改善することも分かってきました。腸を元気に全身の健康も整えましょう。

食事から腸内環境を整える

【腸内環境を整えるために重要な栄養素】

○食物繊維

便通をスムーズにする役割

・不溶性食物繊維

胃や腸で水分を吸収して膨らむことで便のかさを増やし、腸の蠕動運動を活発にする

・水溶性食物繊維

腸内細菌のバランスを善玉菌優位に整える働きがある

○善玉菌

善玉菌の一種である乳酸菌やビフィズス菌は腸内の消化吸収を妨げる働きを持つ悪玉菌の繁殖を抑え、腸内バランスを助ける役割がある

○オリゴ糖

オリゴ糖は善玉菌のエサとなり、善玉菌の働きを助ける



含まれる主な食材

【不溶性食物繊維】

豆類、きのこ類、もち麦・大麦などの雑穀、ブロッコリーなど

【水溶性食物繊維】

めかぶ・もずくなどの海藻類、オクラ・モロヘイヤ・なめこなどネバネバ食品、ごぼう、アボカド

【乳酸菌などの善玉菌】

ヨーグルト・チーズなどの乳製品
キムチ・納豆・味噌などの発酵食品

【オリゴ糖】

オリゴ糖シロップ、はちみつ、バナナ、玉葱など



季節の食材を使った おうちご飯



◆メニュー◆

- ◎押麦ご飯
- ◎もずくの味噌汁
- ◎鶏肉の
ハニーマスタード焼き
- ◎舞茸とせりの蒸し煮
- ◎アボカドのキムチ和え

エネルギー：550kcal
たんぱく質：20g
塩分：1.8g

管理栄養士が
作りました◎

