

## 腸内環境を整えて、健康な体づくり



お腹の調子が悪い、肌荒れが気になるなど感じられている方は、腸内環境が乱れているかもしれません。腸内環境を整えて、健康な体をつくりましょう。

### I. 腸内環境を整えると...

#### ▽お通じの改善

腸の蠕動運動が促進。便秘改善やおならの臭い軽減にもつながります。



#### ▽肌あれの改善

腸の老廃物は肌あれの原因に。老廃物や毒素を排出する働きが促進することで肌をきれいに保つことができます。

#### ▽免疫力のUP

腸には免疫システムが集中しており、外部から侵入してきた細菌を攻撃して退治する役割を果たします。

### II. 腸内細菌は3グループに分類

#### ①善玉菌

ビフィズス菌、乳酸菌など



2

#### ②悪玉菌

ブドウ菌、ウェルシュ菌、大腸菌など



1

#### ③日和見菌

どっちつかずの菌で、優位な方の味方になる。



7

※腸内細菌の理想的な状態は、善玉菌：悪玉菌：日和見菌=2：1：7

### III. 善玉菌を増やす食品選び

①乳酸菌：ヨーグルト、チーズ、味噌など。

②食物繊維：乳酸菌と一緒に摂ることをおすすめします。

・きなこ、納豆、バナナは腸をきれいにしてくれる食物繊維がたっぷり。

・りんご、苺、桃などの果物は水溶性食物繊維が豊富で老廃物を包み込んで体外へと排泄してくれます。

・ごぼう、きのこ類、れんこんなど繊維質の多い食品は腸を刺激して老廃物を体外へ排泄します。

③オリゴ糖：はちみつ、バナナ、たまねぎ、長ネギ、れんこんなどにオリゴ糖は含まれています。



# 栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



## 栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

