



## 意外と重要！腸と栄養 ～腸内環境を整えるために～



今年も残すところ1カ月。年末年始はついつい食べ過ぎてしまいませんか。今回は、食べたものの消化や栄養素の吸収、快便などの為にとっても重要な「腸」についてご紹介します。

腸内には、およそ1,000種類、約100兆個もの多種多様な細菌が、群れをなして生息しています。その様子が花畑(フローラ)に似ており、「腸内フローラ」と呼ばれています。体内の腸内細菌だけで重さ約1kg！

### 腸の働き

- ◇「食べ物を消化し、栄養素を吸収する」
  - ◇「食べ物の水分を吸収し、便をつくって体外に排出する」
  - ◇「外部の有害菌などからからだを守る」
    - 免疫細胞の約60%が腸に存在＝腸は人体最大の免疫器官
- これらはすべて腸内フローラの影響を大きく受けてと言われています！



### 腸内環境を良くする食のポイント！

#### ～食物繊維(働きにより2種類)～

#### 不溶性食物繊維

(水に溶けない食物繊維)  
水分を吸ってふくらみ、便のかさを増やして、大腸の壁を刺激し、排便を促す。

多く含まれるもの  
ごぼうやレンコン、芋類、豆類、玄米など

#### 水溶性食物繊維

(水に溶ける食物繊維)  
水分を吸収して便を軟らかくして、まとめる。

多く含まれるもの  
海藻類やきのこ類、果物など

食物繊維を意識して摂っているのに便秘気味という方は、不溶性食物繊維を多く摂りすぎているのかも。食物繊維の種類も気にしてみましょう！

# 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 ☆～

