


栄養通信

「腸」を強くして免疫力アップ！！
～カギを握るのは口にする食べ物👉～

「免疫力」最近よく耳にする言葉ではないでしょうか。
この免疫力が「腸」と深い関わりがあるのをご存じですか？

どうして「腸」が大事なの？

あらゆる病原体と戦い、私たちの身体を守ってくれる
「免疫細胞」は、**腸の中に約6割も存在**と言われています！
そのため免疫力を強くするには、**免疫細胞がバリバリ働ける環境**
(腸内環境)を整えてあげることが必要なのです(^^) 
それには「**善玉菌**」と呼ばれる、私たちの身体に良い働きをしてくれる
菌を増やすことが大事！そのためには、、、？



ポイント

良い菌（善玉菌）と一緒に、そのエサになるものを摂る！

善玉菌くん

エサがあると
増えるよ♪



エサになるのは、

●水溶性の食物繊維

(海藻・野菜・果物・納豆・
麦など)



●オリゴ糖

(バナナ・ヨーグルト・牛乳・
大豆・たまねぎなど。

オリゴ糖がそのまま摂れる商品も
オススメ。)



YOGURT

この善玉菌は、
**納豆、ヨーグルト、
乳酸菌飲料、
キムチ、味噌**
などに多く含まれます。

※塩分が多い物があるので注意。

他にも...

- ◎便を増やして腸を動かしてくれる不溶性の食物繊維
(キノコ類・根菜類・イモ類に多い)と一緒に摂ると
さらにGOOD!
- ◎ヨーグルトに含まれる菌は商品によって様々。
便の状態や回数などを観察しながら、自分に合う菌を
見つけてみましょう。
- ◎菌は便と一緒に出ていくので、毎日続けて摂ることが
大切です♪

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

