

栄養科だより3月号



暖かくなってきて、春が近づいてきているのが感じられる時期となりました。
また新年度に向けてお忙しくなってくる頃かと思えます。体調にはお気をつけてお過ごし下さい。
今回は腸内環境を整えるための食品についてご紹介します。

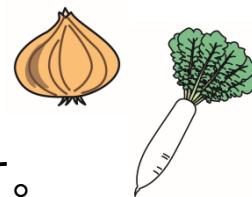
腸内環境を整えるメリット

免疫細胞の約70%が腸に集まっていると言われています。
そのため腸の免疫細胞が活動しやすい環境を作ることによって免疫機能の低下の予防が期待できます。

～食物繊維～

◎水溶性食物繊維◎

腸内細菌のエサとなり、善玉菌を増やします。
コレステロールや糖の吸収を抑制する働きも期待できます。
多く含む食品：大麦・玉ねぎ・大根・ごぼう・らっきょうなど



◎不溶性食物繊維◎

腸内で水分を吸収して膨らみ、排便を促します。
多く含む食品：モロヘイヤ・南瓜・きくらげ・椎茸・大豆など



～発酵食品～

善玉菌そのものを摂ことも腸内環境を整えるのを助けます。
善玉菌を多く含むもの：ヨーグルト・納豆・チーズ



※上記の食材に偏ることなく、様々な食材を取り入れましょう。
過剰摂取は治療に影響が出る可能性がありますので、医師又は管理栄養士にご相談下さい。

引用：自然免疫応用技研株式会社「やさしいLPS」・アリナミン製薬株式会社「ビオスリー」

～2月の行事食～



2月3日

- ・巻き寿司
- ・ぶりの柚子味噌焼き
- ・サラダ
- ・すまし汁
- ・赤鬼の練り切り



2月17日

- ・握り寿司
- ・天ぷらの盛り合わせ
- ・フルーツあんみつ



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス記念病院