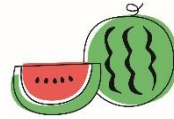




栄養科だより 8月号



梅雨が明け、毎日30℃を超える猛暑が続いていますが、体調は崩されてないですか？
免疫力を高め、体調を整えることは夏の暑さを乗り切るための重要です。
そこで今回は免疫にかかわる腸内環境を整える食生活について紹介していきます。
ポイントは全部で5つです。

1.規則正しい食生活

胃に食べ物が入ると腸が刺激されて(胃結腸反射)動き出し、スムーズな排便につながります。
特に朝は腸が活発に動くため、**朝食をしっかりと食べる**事が重要です。



3.水分

水分摂取量が少ないと、体に必要な水分は再吸収されてしまうため、便が硬くなってしまいます。
特に朝の起床後にコップ1杯の水を飲むと良いです。
1日1500ml以上を目安に摂取しましょう。

5.シンバイオティクス

プロバイオティクスとプレバイオティクスを**一緒に取ることが、便秘に有効**とされています。

【プロバイオティクス】

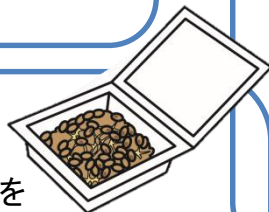
腸内バランスを整える**生きた細菌や酵母**

(例)ヨーグルト(乳酸菌)、納豆菌、発酵食品(ビフィズス菌)

【プレバイオティクス】

善玉菌(乳酸菌、ビフィズス菌等)の**エサとなるもの**

(例)食物繊維やオリゴ糖



腎臓の機能が低下している方は水分制限がありますので
注意しましょう。医師や管理栄養士に
ご相談ください。

2.食物繊維

食物繊維は**腸内細菌のエサ**となるため、
整腸作用があります。

食物繊維には不溶性と水溶性があり、
それぞれバランス良く摂ることが重要です。

【不溶性】 整腸作用、大腸がんの予防、肥満防止

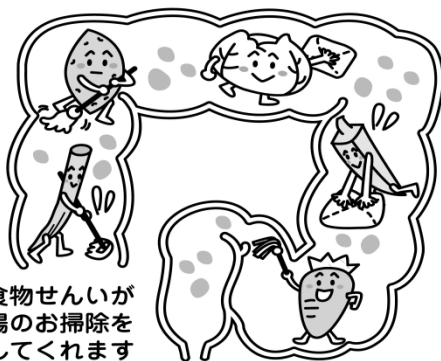
【水溶性】 整腸作用、糖尿病予防、
コレステロールの排泄(低下)作用、
高血圧(Naの排泄)予防



4.適度な油

油には、潤滑油の効果と大腸
を刺激することで腸の蠕動運動を促す
効果があります。

油は1g9kcalと高エネルギーであるため、
摂りすぎにも注意しましょう。



～7月の行事食～

“豚バラとズッキーニの柚子胡椒炒め”



【材料 1人分】

豚バラ	40g
ズッキーニ	40g
エリンギ	40g
★醤油	2g
★酒	1g
★みりん	1g
★柚子胡椒	0.1g
油	0.5g

【作り方】

- ①豚肉、野菜はそれぞれ一口大にカットする。
- ②フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
- ③ズッキーニとエリンギを入れて軽く炒め、★の調味料を入れて合わせる。



IMS(イムス)グループ 医療法人社団 明芳会

イムス記念病院