

栄養課 だより

H30. 4月



☀️ 今月の予定

- 〈 お花見献立 〉 10日(火)・・・常食 11日(水)・・・軟菜食
- 〈 お楽しみ献立 〉 24日(火)・・・常食 25日(水)・・・軟菜食
- 〈 糖尿病教室 〉 PM 2:00 ~ 2:40

12日(木)「食物と血糖の関係を知りましょう」

26日(木)「野菜は強い味方です」

場所：B6 病棟食堂にて（管理栄養士が担当します。）



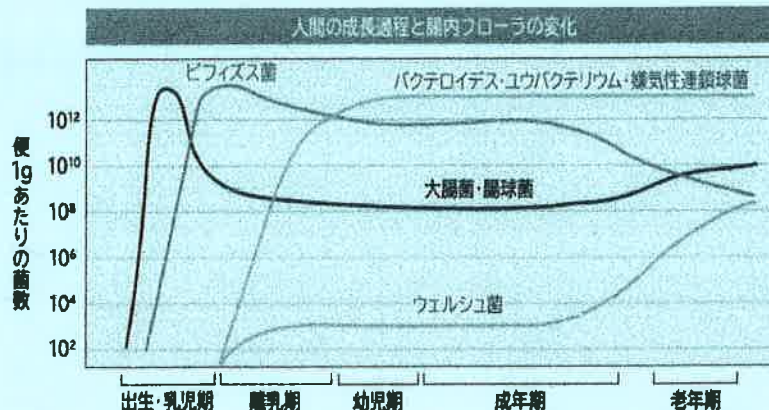
☀️ からだの健康と腸内細菌



腸内細菌には「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌(ひよりみきん)」の3種類があり、それぞれの作用やからだに与える影響が異なります。

腸内細菌	代表的な菌	からだへの影響
善玉菌(有用菌)	乳酸菌・ビフィズス菌など	健康維持・老化防止
悪玉菌(有害菌)	ウェルシュ菌・ブドウ球菌など	健康阻害・老化促進
日和見菌(有用菌でも有害菌でもない)	バクテロイデスなど	健康な時はおとなしくしているが、体が弱ったりすると、腸内で悪い働きをする

善玉菌・悪玉菌・日和見菌のバランスは体調や年齢によって変わります。からだの健康を守るためには、善玉菌が優位の腸を作る必要があります。腸内細菌のバランスを変動させてしまう要因としては、年齢以外に偏った食生活、運動不足、ストレスなどが挙げられますが、毎日の食事にも影響されます。高たんぱく質・高脂肪の肉食に偏らないこと、食物繊維(野菜、豆類、きのこ類や海藻)を十分に摂取し、乳酸菌やビフィズス菌を含んだ製品をとり入れてみるなどの心掛けが大切です。



腸内フローラと食餌より