

# 栄養科だより

H30. 5月発行  
星ヶ丘病院栄養科

## 「腸活」始めてみませんか？

～「腸活」とは～

腸が弱ると、老廃物が溜まり便秘になったり、毒素を含んだガスが発生して体に様々な不調が現れます。そこで、腸内環境を整えて体の健康を保つ「腸活」が注目されています。

腸活のメリット



①デトックス効果



②美肌効果



③口臭・体臭などの  
解消



④免疫力の向上

### 「腸活」のやり方

- 1.腸内環境を整える食品を積極的に食べる。…発酵食品や食物繊維が豊富な食品。
- 2.朝起きたらまず1杯の白湯を。…朝一番に水を飲むことで腸の活動が活発になります。

日和見菌

善玉菌

悪玉菌

腸内には、大きく分けて、体に有益な働きをする「善玉菌」、体に悪影響を及ぼす「悪玉菌」、優勢な方へ味方をする「日和見菌」の3種類がいます。**善玉菌**優位な腸内に整えて、日和見菌を味方につけることが大切！

### 腸内環境を整える食品

#### 1.乳酸菌やビフィズス菌を含む食品



ヨーグルト、  
キムチなどの  
発酵食品

#### 2.食物繊維を含む食品

野菜・きのこ・こんにやく・雑穀類  
など  
和菓子は食物繊維豊富な食材  
が多く使われています。



## ●5月の選択食紹介●



①鮭子ラシ 具沢山で食べ応えがありました。 ②牛丼 患者さんから大人気！

