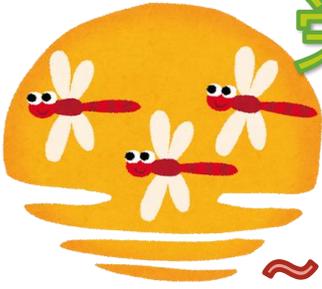


栄養科だより10月号



腸管免疫のはなし

～おなかから元気になるために～



腸管には、消化や吸収だけでなく、**免疫器官**としての大切な働きがあり、注目を集めています。

最近では、この腸管免疫の発達や働きを維持するために腸内細菌が重要な役割を果たしていることがわかってきました。

腸内細菌叢を改善するには???

腸内細菌叢とは・・・

腸内に住む細菌の集まり(100種類以上、100兆個とも言われている!)のこと。多様な腸内細菌が種類ごとにまとまって、びっしりと腸内の壁面に生息している様子がお花畑のように見えることから、腸内フローラとも呼ばれている。

●○ 腸内細菌叢を改善する方法 ○●

善玉菌そのもの と **善玉菌のエサ** をとること!

善玉菌そのもの

乳酸菌、ビフィズス菌など

- ・ヨーグルト
- ・乳酸菌飲料



善玉菌のエサ

オリゴ糖、水溶性食物繊維など

- ・こんにゃく
- ・海藻類
- ・果物類 など



大切!

- ・生きて腸まで届かせること!
- ・定着させるために摂取し続けること!

科学的な証明に基づいてその機能の表示が許可された発酵乳商品が販売されています(特定保健用食品)。



このマーク目印!

おなかの調子を整える

ご質問はピンクのユニフォームの管理栄養士まで!

星総合病院 栄養科