

# 栄養科だより8月号



## 免疫力を高めて夏を乗り切ろう！！



免疫力を高めるには腸内環境を整えることが大切です。そこで、注目されているのが「シンバイオティクス」という免疫力を高める方法です。

みなさんも食事に「シンバイオティクス」を取り入れて、夏に負けない丈夫な体を作りましょう！

## シンバイオティクスとは？

→乳酸菌などのおなかに良い菌（プロバイオティクス）と、おなかに良い菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖（プレバイオティクス）などを一緒に摂る方法。

### プロバイオティクス

→有用菌を生きのまま腸に届ける

- ・ヨーグルト
- ・納豆
- ・味噌
- ・酒粕



### プレバイオティクス

→腸内の有用菌の働きを助ける

- ・芋類
- ・きのこ
- ・くだもの
- ・こんにゃく
- ・海藻
- ・オリゴ糖



相乗効果

## シンバイオティクス

乳酸菌などのプロバイオティクスは、腸に定着しないので毎日摂取することが大切です！

ヨーグルトにオリゴ糖をかけて、スライスしたバナナを加えるだけでシンバイオティクスを食生活に取り入れることができます。シンバイオティクスで暑い夏を乗り切りましょう！



ご質問はピンクのユニフォームの管理栄養士まで☺

