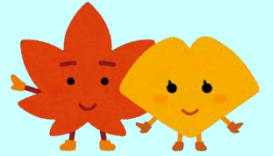


栄養科だより 11月号



腸内フローラを整えて腸活しよう！

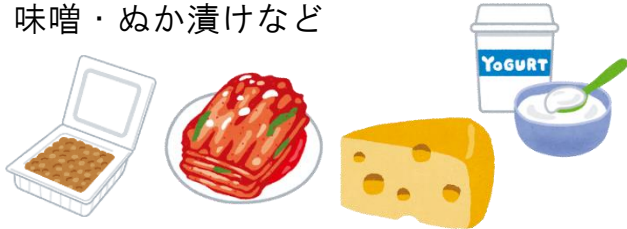
私たちの腸内に生息する細菌はなんと 1,000 種 1,000 兆個以上！これらの様々な細菌がバランスをとりながら腸内環境を良い状態にしており、腸内フローラを整えています。（＝腸活）代表的な腸内細菌には「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の三種類がありますが、腸活に大切なのは**善玉菌を増やすものを積極的に摂ること**です。

脂質の多い食事に偏ってしまうと、悪玉菌が増える原因になります。紹介する食品を食事に取り入れ、バランスの良い食生活を心掛けることで善玉菌が優位の腸をつくりましょう😊

善玉菌を含むもの （プロバイオティクス）

⇒発酵食品

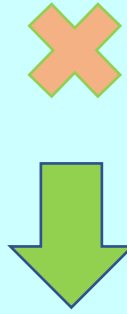
例) 納豆・キムチ・チーズ・ヨーグルト・味噌・ぬか漬けなど



善玉菌のエサとなるもの （プレバイオティクス）

⇒食物繊維・オリゴ糖

例) ごぼうや芽キャベツなど野菜類・海藻・きのこ・果物・豆類など



✧シンバイオティクス✧

組み合わせることで相乗効果を発揮！

例えば・・・

お味噌汁×わかめや、ヨーグルト×果物などがおすすめです☆

便秘や軟便の改善に😊



10月 JOYEAT⁺プロジェクト

JOYEAT⁺プロジェクトは栄養科による給食改善と地産地消の取組みです

♪院内レストランコラボ♪



10/9 (水) 昼食 「鶏肉と秋野菜の黒酢炒め」

黒酢は料理に酸味とまろやかなコクを出してくれます。味がしっかりしていて季節も感じられると好評でした。

♪地産地消メニュー♪



10/25 (金) 昼食 「里芋の和風グラタン」

須賀川市の立派な里芋とホワイトソースの組み合わせがとても美味しい！と患者さんに大人気でした。

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