



栄養科だより 3月



だんだんと暖くなると同時に“花粉症”が辛くなる季節ですね。
花粉症とはアレルギー性疾患の一つで、免疫機能が反応し発症します。
この免疫機能が6～7割存在している腸内環境を整えることが花粉症対策にも繋がります。今回は、腸内環境を整えるための方法をお話しします。

【腸内環境が整う流れ】

シンバイオティクス（相乗効果）

①

プロバイオティクス
腸にいい菌（有用菌）

乳酸菌・
ビフィズス菌
・ヨーグルト
納豆菌
・納豆



②

プレバイオティクス
有用菌のエサ

水溶性食物繊維
・海藻類や果物
難消化性オリゴ糖
・玉葱・ごぼう
・バナナ・豆類



③

ポストバイオティクス
腸内細菌がエサを分解
代謝して作り出される
健康に有用な産物

短鎖脂肪酸

・酪酸、酢酸、
プロピオン酸など

取り入れやすいオススメな食べ方

『ヨーグルト編』

ヨーグルト（乳酸菌）



+ きな粉や干しプルーン
（水溶性食物繊維）



+ 甘酒（オリゴ糖）



『納豆編』



納豆

・めかぶ



・切り干し大根



・ひじき



・ぬか漬け



など

ポストバイオティクスには、免疫機能の調整、抗炎症作用、抗酸化作用、さらにはがん予防などさまざまな健康効果があります。バランスよい食事を心がけ腸内環境が良い状態を維持していきましょう☆

