

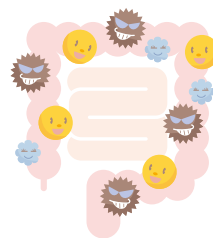
こんにちは
栄養士です



冬の健康維持のため 免疫力を高めましょう

腸には、食べ物の消化吸収や病原菌などの排出のため、たくさんの免疫細胞が集まっています。腸内のバランスや環境をよくすることで、免疫力が高まります。

腸内細菌は種類にして400種、数にして100兆個、重さにして1kgにも及びます。これは、脳や肝臓の重さに匹敵するほどです。腸内細菌は主に善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3つのグループに分けられ、これらの腸内細菌のバランスには、普段の食生活が大きく影響しています。



善玉菌(ビフィズス菌や乳酸菌など)

食べ物からのエネルギー吸収を適切な量にコントロールするほか、排便にもつながる腸の“ぜん動運動”を促進し、悪玉菌の侵入や増殖を防いで、免疫力を高めてくれます。また、ホルモンやビタミンを作り出すなど、身体にとって良い影響を与えてくれる細菌です。



悪玉菌(大腸菌など)

腸内を腐敗させ、有害物質(アンモニアなど)を作り出し、時にはがんの原因にもなってしまう、主に身体にとって害の多い細菌です。



日和見菌

その時の環境によって、善玉にも悪玉にもなる細菌です。



善玉菌を増やすポイント

◆食物繊維の多い食品を摂りましょう

腸内細菌の中には、食物繊維をエサにして「短鎖脂肪酸」という物質を出す菌がいることが分かっています。この短鎖脂肪酸は血液に乗って全身に運ばれ、余分な脂肪の蓄積を抑える働きがあります。

また食物繊維は、便秘を改善し腸内環境を整えます。食物繊維が多い食材には根菜類や豆類があります。

◆オメガ3系脂肪酸の摂取を心がけましょう

オリーブ油、えごま油などの植物性油脂で、良質な油といわれるオメガ3系脂肪酸は、腸の動きを滑らかにしてくれます。



◆納豆やヨーグルトなどの発酵食品を毎日の食事にプラスしてみましょう

納豆やみそ、ヨーグルトなどの発酵食品は、栄養素が豊富なことに加え、乳酸菌、ビフィズス菌などの多様な善玉菌を増やしてくれます。



◆オリゴ糖を取り入れてみましょう

オリゴ糖は、はちみつや牛乳、乳製品に多く含まれ、大腸に届くと腸内細菌によって発酵され、有機酸を作ります。有機酸は腸内を弱酸性に保ち、悪玉菌の増殖を抑制します。また善玉菌の栄養となり、増殖を助けてくれます。粉末やシロップ状の市販されているオリゴ糖を利用する場合は、その他の糖分が含まれていることもあるので、商品に記載されている目安量を参考に摂るようにしましょう。

※満1歳までは、乳児ボツリヌス症予防のため、はちみつは摂取しないようにしましょう



あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にお越しください。☎72-6467
毎週月～金曜日 午前9時～11時/午後1時～4時(あすてらす休館日を除きます)

●問合せ先 健康課健康推進係 ☎72-6666