

# おやまだ給食だより

2021年5月号

## 乳酸菌をとって腸内環境を良くしましょう

乳酸菌とは、腸内環境を整えてくれる善玉菌のことで、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、キムチや味噌などの発酵食品に多く含まれています。乳酸菌はたくさんの種類があり、それぞれに特徴があります。今回はヨーグルトに入っている乳酸菌をご紹介します。

### ビヒダスヨーグルト

生きたまま大腸に届くビフィズス菌**BB536**が含まれています。腸内環境を改善する効果があり、お腹の調子を整えます。



### 明治プロビオヨーグルトLG21

胃で生き残る力が強く、胃での増殖性が高いという特徴があります。ピロリ菌を抑制する効果や機能性ディスペプシア(**FD**)の症状を改善する効果があるとされています。



### 恵ガセリ菌SP株ヨーグルト

脂肪の吸収を抑えて内臓脂肪を減らすのを助けるため、生活習慣病の予防効果があります。



### 明治ヨーグルトR-1

免疫細胞である**NK細胞**(ナチュラルキラー細胞)を活性増強する効果があり、風邪予防やインフルエンザの抑制効果が期待できます。



### ソファールヨーグルト

生きたまま腸に届く乳酸菌シロタ株の働きで、善玉菌を増やし悪玉菌を減らして腸内環境を改善して、お腹の調子を整えます。



## 乳酸菌は、食物繊維やオリゴ糖をエサとして増殖します。

食物繊維を豊富に含んだ野菜・きのこ・海藻類や、オリゴ糖を含んだ大豆・バナナ・玉ねぎ・ゴボウなどを一緒にとりましょう。



## 4月の行事食のご紹介

御一日献立

昭和の日



## 5月の行事食は？

1日 御一日献立  
3日 憲法記念日  
5日 こどもの日



## 栄養相談を受けてみませんか？

### ★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

### ★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。