

おやまだ給食だより

2023年12月号

腸内環境を整えて免疫力をあげよう！

腸には約7割の免疫細胞が集まっています。腸内環境がいいと免疫力をあげることができます。

腸内環境

腸には、約1000種類以上、約100兆個もの腸内細菌が存在しています。これらの腸内細菌は体に良い影響がある「善玉菌」、悪い影響がある「悪玉菌」、どちらでもない「日和見菌」の3種類になります。腸内環境をよくするには、バランスよく腸内にいることが大切です。

悪玉菌

日和見菌

善玉菌

腸内環境の理想的なバランス

善玉菌：悪玉菌：日和見菌 = 2：1：7

腸内環境を整える食事のポイント

水溶性食物繊維

善玉菌は水溶性食物繊維をエサにして、有害な細菌の繁殖を防いだり、腸のバリア機能を高める働きをします。また、水溶性の食物繊維は便を軟らかくして便通をよくしてくれます。

【例】野菜類、納豆、芋類
海藻・きのこ類、果物など

オリゴ糖

善玉菌のビフィズス菌と乳酸菌のエサになり、腸内環境の改善に役立ちます。ただし、摂り過ぎはお腹が緩くなることもあるので注意が必要です。

【例】玉ねぎ・ごぼうなどの野菜類
大豆、バナナなど

発酵食品

生きた善玉菌がたくさん含まれていますが、その多くは加熱や胃酸で大腸に届くまでに約9割が死んでしまいます。しかし、死んだ菌は、腸で生きている善玉菌のエサになるため、積極的に発酵食品を食べましょう。

【例】味噌、納豆、ヨーグルトなど

オメガ3系脂肪酸

腸の炎症を鎮めて、善玉菌が増えやすい環境を整える効果があります。青魚やアマニ油、オリーブ油に多く含まれていますが、酸化すると効果がなくなるため、加熱せずに食べましょう。

【例】青魚の刺身
手作りドレッシングなど

11月の行事食のご紹介

御一日献立



文化の日



勤労感謝の日



12月の行事食

1日 御一日献立

22日 冬至

25日 クリスマス

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。