

# 栄養科だより

～腸活とは～

2024年8月 神戸マリナーズ厚生会病院 栄養科

昨年、聞く言葉である腸活について解説していきます。腸活とは腸内環境をより良い状態にする為に、食事を気かけたり、適度に運動をすることです。

腸内細菌は善玉菌・悪玉菌・そのどちらでもない細菌と大まかに3グループで構成されており、これらのバランスが重要となっております。腸内細菌の数としては、中間の菌→善玉菌→悪玉菌の順に多いとされています。



健康な時は中間の菌はおとなしく、善玉菌の働きは活発になりますが、便秘・風邪を引いているといった調子が悪い時には中間の菌は悪玉菌と同じ様に悪い働きをします。



ですので、善玉菌を増やす事が大切です。

腸活ポイントとして

- |           |                    |
|-----------|--------------------|
| ① 食事      | 善玉菌・エサとなる食品の摂取     |
| ② 運動      | 一日 9000 歩以上のウォーキング |
| ③ マッサージ   | のの字マッサージ           |
| ④ ストレスケア  | ストレス発散             |
| ⑤ 生活習慣の改善 | 睡眠・過度な飲酒喫煙は控える     |

## オススメメニュー

### ねばねば丼

(一人前 材料)

- ・納豆 1 パック
- ・キムチ 30g
- ・オクラ 30g
- ・ご飯 200g

(栄養価)

- ・カロリー 457kcal
- ・たんぱく質 8.3g
- ・脂質 5g
- ・食塩 0.7g



### 有用菌を届ける



### 菌を育てる



「腸」へ有用菌を届けるヨーグルト・納豆・発酵食品と有用菌のエサとなる食物繊維と一緒に食べるとより効果が上がります。