

2021年7月号

ドクターコラム

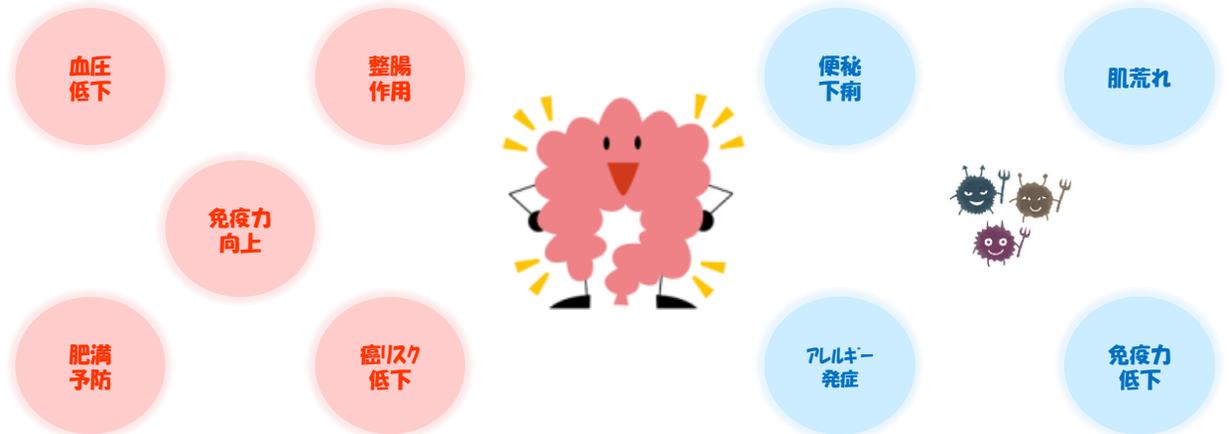
最近、「腸内細菌」や「腸内フローラ」という言葉をよく聞きますが、この分野の研究は近年盛んに行われており、我々の体質（太りやすい、便秘になりやすいなど）も腸内環境の影響を受けているとさえ言われています。実際、腸内環境を整えることは体質改善に役立つだけでなく、健康にも非常に重要となります。



栄養管理部長
消化器内科部長
中谷 敏也

厚労省で難病に指定されている大腸の病気（安倍元総理の大腸の病気）も、健康な人の便汁を大腸に注入すると改善したという研究結果もあります（日本ではまだ保険適応外ですが）。このように腸内環境改善に役立つものが下記にある食物繊維、オリゴ糖、発酵食品になります。積極的に摂るようにしましょう。

腸内環境を整えよう



食物繊維

善玉菌の栄養源となり、善玉菌の数を増やす助けをする

水溶性食物繊維

例) 海藻, 果物



不溶性食物繊維

例) 野菜類, きのこ, 豆類



オリゴ糖

善玉菌の栄養源となり、善玉菌の数を増やす助けをする

※オリゴ糖を多く含む食品例
大豆, 玉ねぎ, ごぼう, バナナなど



効率よくオリゴ糖を摂取するためにはフラクトオリゴ糖などが含まれる特定保健用食品の利用も一つの手です。しかし、これらは1度に多量に摂取すると下痢を起こしたりお腹が張ったりする可能性があるため、1日推奨量を守りましょう。

発酵食品

乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を直接含む食品

例) ヨーグルト, チーズ, 味噌, 納豆, ぬか漬けなど



※塩分制限が必要な方は、味噌や漬け物など高塩分の食品は摂りすぎないように気をつけましょう

★管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフまでご相談下さい!!