



腸内環境を整え、健康な体にするために！

第2回は食品に関して！

- ・私たちの腸内には約1000種類、約1000兆個もの菌たちが生息し、この菌たちが体の好不調に大きく影響しています。
- ・この腸内細菌は、善玉菌：悪玉菌：日和見菌=2:1:7の割合が理想です。

◎ まず、腸を元気にすることがキーポイント！

1. 腸内環境を整えるため「菌活」をはじめましょう。

①. 発酵食品を積極的に摂りましょう。

- ・乳酸菌(免疫力UP、便秘改善、美肌効果)：ヨーグルト、チーズ、キムチ、漬物など
- ・酵母菌(免疫力UP)：ワイン、焼酎、いかの塩辛など
- ・麹菌(栄養の吸収率UP)：みそ、醤油、みりん、甘酒、鰹節など
- ・酢酸菌(栄養の吸収率UP)：黒酢、リンゴ酢、ワインビネガー、米酢など
- ・納豆菌(乳酸菌を増加させる)：納豆
- ・酪酸菌(アレルギー症状緩和、免疫力UP)：ぬか漬け、ヨーグルトなど

②. 免疫力を高める食品を摂りましょう。

- ・にんにく(活性酸素を体外に排出)：1日に1から2かけほどが適量
- ・バナナ(白血球の働きUP)：栄養価も高く、便秘改善
- ・かぼちゃ(粘膜細胞強化)：老化やがん予防
- ・ヨーグルト(免疫力UP)：血圧上昇やコレステロール値改善
- ・きのこ類(免疫力UP)：腸の免疫細胞に作用

③. 食物繊維を多く摂りましょう。

- ・1日の摂取目安量は
男性…24～27g
女性…19～21g
- ・水溶性食物繊維は善玉菌のエサになります。
- ・不溶性食物繊維は便秘防止になります。

◎短さ脂肪酸…大腸粘膜のエネルギー源

- ・腸の免疫力を高め、悪玉菌を抑え大腸がんや腸炎を予防する。
- ・増やす食品は…
海藻類、リンゴやバナナ、大豆食品、穀類、黒酢、酢、キムチ、らっきよなど



<乳酸菌>

- ・糖をエサにして乳酸を生成し腸内環境を酸性側に傾ける
- ↓
- 酸性側の腸内環境では酸に弱い悪玉菌が増殖しにくい
- ・ヒトの免疫を活性化する

<ビフィズス菌>

- ・腸内にすんでいる菌の中で一番菌数が多い
- ・糖を分解して乳酸と酢酸を生成する
- ・ビタミンを合成する
- ・腸の蠕動運動を促す

不溶性食物繊維
便秘の解消・予防、痔の予防・デトックス・食べ過ぎの予防

不溶性食物繊維を含む食材

・豆類	・穀類
・野菜類	・いも類

【野菜類】	【いも類】
・切り干し大根	・さといも
・モロヘイヤ	・こんにゃく
・ごぼう	・さつまいも
・大根の葉	・かぼちゃ
・ほうれん草	・栗

水溶性食物繊維
血糖値の上昇予防、腸内環境改善、高血圧・便秘予防

水溶性食物繊維を含む食材

・野菜類	・豆類(納豆)
・いも類	・海藻・きのこ類
	・果物

【野菜類】	【いも類】
・ごぼう	・さといも
・にんじん	・大和いも
・芽キャベツ	・こんにゃく
・おくら	
・ブロッコリー	
・ほうれん草	
・切り干し大根	

介護保険で利用できるもの

◎手すり (7割から9割の補助が受けれます)

玄関周りは、転倒による骨折が多い場所です。段差での大げがの予防をしましょう。



設置前
10cmの段差が転倒原因

設置後

介護保険には、高齢の方やそのご家族を支援するさまざまな福祉サービスがあります。お気軽にご相談ください。

- ・介護保険は、だれでも利用できるの？
- ・介護サービス利用は、いくらかかるの？
- ・介護サービスは、どうすれば利用できるの？

無料でお手続きいたします。

お問合せ先

