



## 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】

- ・切り干し大根
- ・モロヘイヤ
- ・ごぼう
- ・大根の葉
- ・ほうれん草

##### 【いも類】

- ・さといも
- ・こんにゃく
- ・さつまいも
- ・かぼちゃ
- ・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】

- ・ごぼう
- ・にんじん
- ・芽キャベツ
- ・おくら
- ・ブロッコリー
- ・ほうれん草
- ・切り干し大根

##### 【いも類】

- ・さといも
- ・大和いも
- ・こんにゃく

## 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

