

栄養だよい

2015年 11月

さめき市民病院
栄養管理科発行

免疫力を高めて腸から元気に



寒くなると乾燥によりウイルスが侵入しやすくなり、体調を崩し風邪をひく人が増える時期です。ウイルスの侵入を防ぐには、**主食・主菜・副菜**をそろえて、いろんな食品をバランスよくとることが大切です。

今回は、**腸を健康に保ち、免疫力の維持**に役立つ食品を紹介します。

発酵食品

●乳酸菌やビフィズス菌が多く含まれています。これらの菌は腸内の免疫系を刺激してナチュラルキラー細胞を活性化して免疫力を高める働きがあります。



納豆



ヨーグルト



みそ



ぬか漬け

食物繊維

水溶性食物繊維

●水に溶けて体内の老廃物・有害物質を排出する働きがあります。



ひじき



こんにゃく



こんにゃく

不溶性食物繊維

●便を増やし排出効果を高める働きがあります。



ごぼう



きんこ



だいず

ヨーグルト和え



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

材料	1人分
バナナ	20g
リンゴ	20g
柿	20g
みかん缶	20g
無糖ヨーグルト	50g
はちみつ	5g



季節の果物で
作りましょう

作り方

- ① 果物はすべて好みの大きさに切ってボールに入れる。
- ② ヨーグルトとはちみつを混ぜ合わせる。
- ③ 果物に②を加え混ぜ合わせ器に盛る。

乳酸菌とビフィズス菌の違い



★乳酸菌

乳酸を作り出して身体によい働きをする細菌の総称で、生物学上の分類である菌属としては「ラクトバチルス(乳酸桿菌)」「ラクトコッカス(乳酸球菌)」などになります。腸内では、主にビフィズス菌のサポート役となり、ビフィズス菌が生息しやすい環境をつくる役割を担っています。酸素(空気)があっても生育できる「通性嫌気性」という性質を持ち、ビフィズス菌と異なり自然界に広く生息しています。

★ビフィズス菌

ビフィズス菌は、乳酸と酢酸を作り出す細菌で私たちの腸内に棲む善玉菌の99.9%を占め、その数は乳酸菌の約100~1万倍にあたる1兆~10兆個といわれています。主に人や動物の腸内に生息し酸素があると生育できない「偏性嫌気性」という性質を持ち、乳酸菌のように自然界で幅広く生息することはできません。