

腸内環境を整えよう

●腸内フローラってなに？

腸内フローラとは、主に大腸にいる腸内細菌集団のことをいいます。私たちの腸内には1000種・100兆個以上ともいわれる様々な細菌たちが生息しています。それぞれが活動することで腸内環境を整えています。

腸内を顕微鏡で覗くと、『お花畑(フローラ)』のように見えることから『腸内フローラ』と呼ばれるようになりました。



●腸内細菌の分類



善玉菌

体に良い働きをする菌
乳酸菌、ビフィズス菌
麹菌、酵母菌など



悪玉菌

体に悪い働きをする菌
ブドウ菌、ウェルシュ菌
大腸菌(有毒株)など



日和見菌

善玉菌か悪玉菌の多い方の味方になる菌
大腸菌(無毒株)、連鎖球菌など

善玉菌を増やすことが
腸内環境を整えるカギになる！

理想的な腸内環境の比率



●腸内環境を整える方法

①発酵食品を摂る

発酵食品には善玉菌が含まれていて継続的に食べると効果があります。しかし透析患者さんにとってはカリウムやリン、塩分が多いものがありますので食べ過ぎには注意しましょう。

	カリウム(mg)	リン(mg)	塩分(g)
納豆 50g	330	95	0
ヨーグルト 100g	170	100	0.1
味噌 小さじ1	23	10	0.7
キムチ 10g	29	5	0.3
酒粕 100g	28	8	0
麴甘酒 100g	14	21	0.2

納豆・ヨーグルト
カリウム・リンが多い
量・頻度に注意！

味噌・キムチ
塩分が多い
計量して使う

酒粕・麴甘酒

カリウム・リン・塩分が少なく、そのまま飲んだり調味料としても万能です！しかし、甘酒は善玉菌を増やすには良い食材ですが、糖分も多いです。血糖コントロールの必要がある人は飲みすぎないように注意しましょう。



②善玉菌を増やす食材を食べる

オリゴ糖

オリゴ糖は善玉菌のエサになり
善玉菌に効果的に働く



はちみつ 玉葱 大豆

食物繊維

悪玉菌の作る有害物質を
体の外に排出する働きがある



きのこ類 キャベツ ごぼう りんご

★野菜・果物にはカリウムが多い

- ・野菜にはカリウムを多く含むため茹でこぼしや水さらしを行いましょう。
- ・果物は1日50gにしましょう。(メロン、バナナ、キウイフルーツは30g)

③バランスの良い食事を心がけましょう!

悪玉菌の好物は肉や油です。

偏った食生活は悪玉菌が増えて腸内環境を悪くします。

主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をしましょう。



④適度な運動を行い、しっかり休養を取りましょう

腸内環境を整えるには食事だけでなく
適度な運動、休養も重要なポイントです。



食事



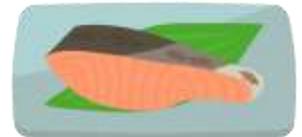
運動



睡眠

9月レシピ

鮭の粕漬け



材料 (2人分)

作り方

- ・鮭 60g×2切
- ★酒粕 40g
- ★酒 小さじ2
- ★砂糖 小さじ1
- ★みりん 小さじ2
- ★白みそ 小さじ2
- ・サラダ油 小さじ2

- ①鍋に★の調味料を入れ、なめらかになるまで弱火で混ぜ合わせる
- ②粗熱が取れた①と鮭を袋に入れて1時間漬け込む
- ③フライパンに油をひき、調味料を軽くとった鮭を並べて焦げないように弱火で火が通るまで焼く



鮭だけではなく
他の魚や鶏肉などを
漬けても美味しいです。

栄養価 (1人分)

エネルギー	177kcal	カリウム	204mg
水分	56g	リン	133mg
蛋白質	14.9g	塩分	0.84g