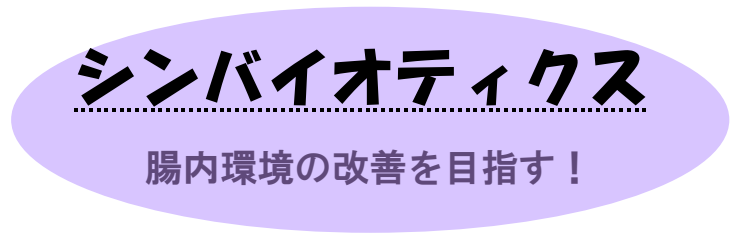
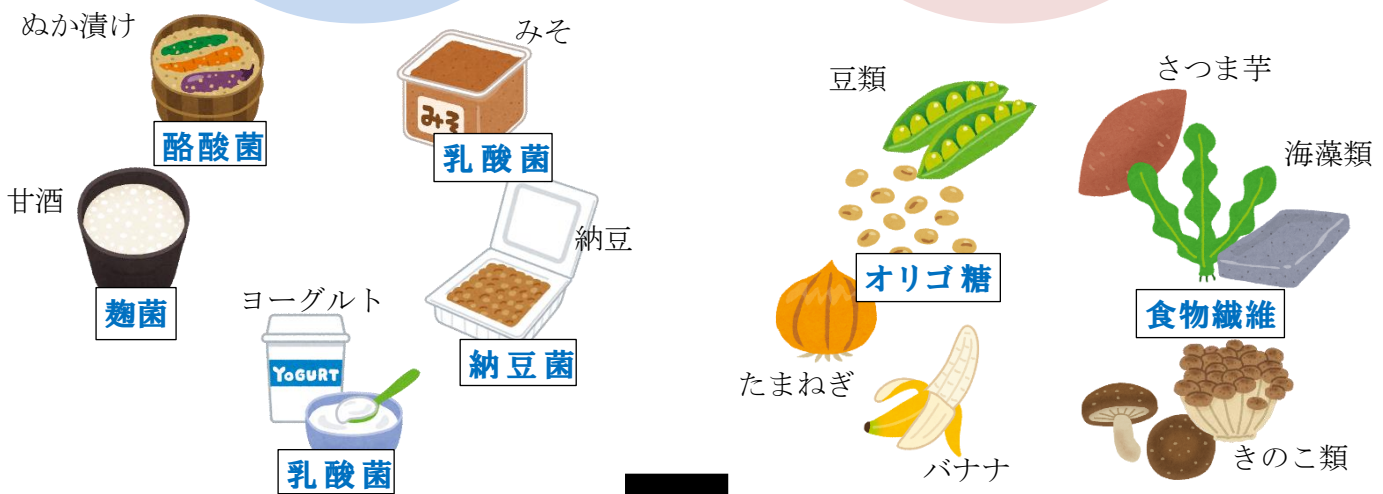


栄養科だより ~しろやま健康教室~



腸内環境改善のために

腸内環境を整え、私たちの健康に良い効果をもたらしてくれる微生物（乳酸菌やビフィズス菌など）やそれらを含む食品のことを**プロバイオティクス**と言います。そして、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌のエサになる食品成分（主にオリゴ糖や食物繊維）のことを**プレバイオティクス**と言います。また、この2つを組み合わせると同時に摂取することを**シンバイオティクス**と言います。つまり・・・



腸内環境を整えるメリットは？

ヒトの腸内細菌は、善玉菌と悪玉菌、そのどちらでもない中間の菌と、大きく分けて3グループで構成されています。シンバイオティクスを実践することで善玉菌と悪玉菌、中間の菌のバランスを「ちょうど良い状態」に保つことができます。腸内の環境を「ちょうど良い状態」にすることで、様々な病原菌の感染を防いだり、免疫機能自体の強化が期待できることがわかっています。



腸内細菌が健康的な好ましい状態であるかどうかを知るもっとも簡単な方法は、便を観察することです。善玉菌が優位に働いている場合、便の色は黄色から黄色がかった褐色で、においがあっても臭くなく、形状は柔らかいバナナ状となっているでしょう。逆に黒っぽい色で悪臭がある便は、腸内細菌のバランスが悪くなっている状態と言えます。



良い



悪い

シンバイオティクスは一見難しいように感じますが、お味噌汁（**プロバイオティクス**）にきのこやワカメ（**プレバイオティクス**）を入れて飲んだり、ヨーグルト（**プロバイオティクス**）にバナナやオリゴ糖（**プレバイオティクス**）を加えて食べることで簡単に実践できます。皆さんもぜひお気に入りの組み合わせを見つけて下さい。

