

糖尿病ふれあい通信

みなさん、こんにちは。少しずつ日も長くなり、長かった冬も終わりを告げよう 第209回 2018年3月号
としています。さて今回は「腸内環境」についてのお話です。



～健康寿命は腸が決める？～

最近、腸内フローラを整えましょうと、乳酸菌やビフィズス菌などを含んだ食品が沢山売られています。腸の中には様々な細菌が600兆個以上存在し、それぞれグループごとに腸の壁に存在しています。顕微鏡で覗くとお花畑(=flora:フローラ)のようにみえることから腸内フローラと呼ばれています。

腸内には身体にプラスに働く**善玉菌**(乳酸菌など)、マイナスに働く**悪玉菌**、状況に応じて善玉菌、悪玉菌に味方する**日和見菌**があります。健康状態では善玉菌が悪玉菌より多いのですが、高齢になると善玉菌が減り、悪玉菌の方が多くなることで有害物質が生成され下痢や腹痛などおなかの調子が悪くなります。腸内フローラをいきいきさせるために意識的に善玉菌が喜ぶ**発酵食品**や**食物繊維**を積極的にとるように心がけましょう。また**ストレス**や**睡眠不足**などによって腸内フローラのバランスが崩れますので要注意です。



糖尿病内科 武田智美 (日本糖尿病学会専門)

さやつきの生のものは4月頃～初夏にかけて出回ります。栄養価はカロテン、ビタミンB1・B2、葉酸、食物繊維が豊富です。生でしか味わえない旬の美味しさをぜひご賞味下さい。ただし、グリーンピースは糖質が多い野菜であることも念頭においてくださいね。

今月の旬の食材「グリーンピース」



参考:女子栄養大学 毎日のおかず

次回糖尿病教室

日時: 3月17日(土)

13:00~14:00

場所: 3階大会議室

今回は**グループワーク**です。

きょうたけ栄養士コラム



善玉菌と食物繊維

腸内には大きく分けて**善玉菌**・**日和見菌**(腸内の善玉菌・悪玉菌の優勢な方に味方し作用する菌)・**悪玉菌**の3種類が存在し、その中でも代表的な善玉菌が**乳酸菌**・**ビフィズス菌**(プロバイオティクス)です。そして**菌のエサ**となるのが、**食物繊維**や**オリゴ糖**(プレバイオティクス)です。

1日の食物繊維の目標値は
(日本人の食事摂取基準2015版による)

男性:50~69歳:20g 70歳以上:19g

女性:50~69歳:18g 70歳以上:17g

ですが、実際の摂取量は**男女50歳以上で14~15gと不足**しています。食物繊維は血糖値の急上昇を抑えてくれるだけでなく、**善玉菌のエサ**となり腸内環境を整えてくれます。

善玉菌を積極的に食事に取り入れ、さらに善玉菌が活躍しやすい状態に保つ食材を積極的に食べて、腸内ケアをしてみませんか。

医療法人社団恵心会 京都武田病院 病態栄養科 電話075-312-6739