

6月号

# 栄養だより

## ～腸内フローラを整えるには？～

腸内環境は腸に住む様々な菌によって日々変化しています。今月も5月号に引き続き、腸をテーマに腸内フローラを整えるために欠かせないプロバイオティクスとプレバイオティクスについてお話しします。



**プロバイオティクス**とは、悪玉菌による腸内の腐敗を抑制したり、腸内に生息する善玉菌を活性化させたいする働きを持っている「**生きた菌**」の事をいいます。

例としては、市販のヨーグルト乳酸菌飲料、乳酸菌、ビフィズス菌や納豆菌のサプリメントなどがあげられます。科学的に効果が証明された乳酸菌やビフィズス菌は特定の菌株に限られているため、特定保健用食品表示（トクホマーク）がついた食品を選ぶ時の目安にするといいでしょう。

**プレバイオティクス**とは、

- ①消化管上部で分解・吸収されない
- ②大腸に共生する有益な細菌の栄養源となり、それらの増殖を促進する
- ③大腸の腸内フローラを健康的なバランスに改善し、維持する
- ④人の健康増進に役立つ

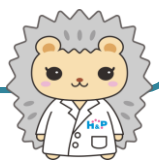
これら4つの条件を満たす「**食品成分**」の事をいいます。

例としては、食物繊維やオリゴ糖などがあげられます。



トクホマーク  
はこんな感じ

また、**プロバイオティクス**と**プレバイオティクス**を一緒にとる、または一緒になった飲料や製剤などを**シンバイオティクス**と言うよ



おからサラダ		エネルギー	106 Kcal	食物繊維	5.6 g
		たんぱく質	4 g		
		脂質	4 g		
		塩分	0.5 g		
材料 1人分		作り方			
おからパウダー	8g	① 人参、キュウリは千切りにし、玉ねぎは薄くスライスする			
人参	15g	② ①の野菜を合わせ塩もみをする。しんなりしたら水けを絞る。コーンは缶からだし汁気を切っておく。			
きゅうり	10g	③ ボウルに★の調味料を入れまぜあわせる。			
玉ねぎ	20g	④ ③に②の材料とおからパウダーを加え混ぜ合わせて完成。			
ホールコーン缶	30g				
★だし汁	100ml				
★みそ	4g				
★マヨネーズ	小さじ1/2				
★酢	小さじ1/2				
★コショウ	少々				
★塩	少々				



当薬局では栄養相談も実施しています。食事・栄養のご相談があればお気軽にお声掛けください。

ひまわり薬局 管理栄養士 武田 知芳里