

# 栄養だより 6月 7月号

## 腸内環境を整える

最近、「腸活」という言葉をよく耳にしませんか？  
透析患者さんは水分制限やカリウム制限により食物繊維が不足しやすく便秘になりやすい環境にあります。今回は腸活を学んで便秘対策について考えましょう！

## 腸活とは？

腸活とは腸内環境を整えて、腸が持つ本来の力を取り戻すことです。私たちの腸の中には100兆個もの腸内細菌が生息しているとされ、善玉菌、日和見菌、悪玉菌の3つに分類されます。(理想は2:7:1の比率)

### 理想的な腸内環境



#### 善玉菌

腸の消化や吸収を助けるなど、身体に良い影響を与える菌です。  
※乳酸菌やビフィズス菌

#### 日和見菌

善玉菌でも悪玉菌でもない腸内細菌のことです。善玉菌・悪玉菌の数が多い方の味方をします。

#### 悪玉菌

たんぱく質を分解して有害物質を発生させる菌です。  
※大腸菌やウェルシュ菌

## 腸内環境が整うメリット

### ①免疫力がup!!

腸の免疫細胞が正常に働き、細菌やウイルスによる病気のリスクが下がります。

### ②便秘・下痢の改善。

腸の蠕動運動が正常に働き、スムーズな排便のリズムができます。

### ③睡眠の質が向上する。

眠気を催すホルモンが効率よく作られ、より良い睡眠がとれます。

## 腸活に良い食べ物

発酵食品などの善玉菌を含む食材を摂取し、善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖を含む食品も合わせて摂取しましょう。

### 善玉菌を含む食品



### 善玉菌のエサになる食品 (食物繊維・オリゴ糖を含む食品)



腸活の基本は**バランスの良い食事**です。善玉菌を含む食品ばかりたくさん摂取しても効果がありません。主食・主菜・副菜・乳製品・果物を適度に食べましょう。(血清カリウム値・リン値高値の方は特に摂取量を気をつけましょう。)

## 腸活におすすめの生活習慣

### ●ウォーキング

足をしっかり動かして腹筋を刺激することを意識して歩きましょう。体に無理がない程度に行いましょう。

### ●マッサージ

手のひらでおへその周りを時計回りに優しくさすります。適切な力加減で行わないと、かえって逆効果になるので注意が必要です。

### ●十分な睡眠をとる

### ●過度な飲酒・喫煙は腸の働きを弱めるので控える。

腸内環境は、ただ1回の食事や運動で変わるものではありません。最初からいろいろなことを一気にやろうとせず、ご自身の体の状態と相談しながら、まずは食事からなど無理なく始められそうな方法から取り組み改善しましょう。