



栄養だより

2023年3月発行

江藤病院 栄養管理部

～乳酸菌について知ろう～



乳酸菌とは発酵によって炭水化物などの糖を消費して乳酸を作る細菌の総称です。

人体に有益な菌のため「善玉菌」とも呼ばれます。

ヒトの腸管内には100兆個に及ぶ細菌が生息しており、この腸内細菌の集団を腸内細菌叢といいます。

腸内細菌叢は食物の消化吸収を助けるだけでなく、病原性微生物の侵入を防ぐ、腸管の動きを保つなど、とても重要な働きをしています。その腸管細菌叢に存在するのが乳酸菌などの善玉菌です！

乳酸菌の作用

- ・腸内悪玉菌（大腸菌・ウェルシュ菌など）の繁殖を抑え、腸内環境を整える
- ・便秘予防、発がん物質の体外排泄、感染予防、免疫力増強などあります。



乳酸菌を多く含む食品

乳酸菌飲料、ヨーグルト、チーズ、みそ、しょうゆなど



上手な摂り方として

菌の生存は1週間ほどなので、少量でも毎日摂ること。

乳糖・フルクトオリゴ糖と一緒に摂ることで乳酸菌の増殖を促進します。



乳酸菌を含む食品を適切に摂り、腸内環境を整えましょう！

3月のコラム 【世界腎臓デー】

毎年3月第2木曜日は「世界腎臓デー」です！
今年は3月9日になります。

「世界腎臓デー」とは、腎臓病の早期発見と予防を促し、腎臓病による負担を世界的に縮小することを目的に設立されました。症状が現れる頃には病状が進行している状態なので年に1回でも健康診断を受けてみましょう！

管理栄養士による



食事相談を実施しています！

★個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイスなど分かりやすくお話しします。

★栄養教室（集団栄養指導）

治療の一環として少人数で行っています。（お弁当付き）

開催日については受付でご確認下さい。

★訪問栄養指導

通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のアドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生活を継続するため支援を行っています。

ご希望の方は、担当医までご相談下さい。