



vol.56 栄養だより

2022.5

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：腸活しよう！part2～腸内環境と食事～

先月の栄養だよりでは腸内環境が悪化すると血糖値が上がりやすくなることを解説しました。腸内環境を整えることは血糖値をコントロールするためにも重要です。脂っこいものに偏った食事が続くと、悪玉菌が増える原因となります。腸活のために大切なのは、善玉菌を含む食品を積極的にとること、そして善玉菌のえさになる食物繊維も一緒にとることです。今日から腸活を始めましょう♪

善玉菌を含むもの～発酵食品～

発酵食品には乳酸菌やビフィズス菌・酵母菌・麹菌などの善玉菌が含まれていますので、積極的に取り入れましょう。ただしヨーグルトや乳酸菌飲料には多くの糖分が含まれている場合がありますし、キムチやチーズには塩分が多く含まれています。善玉菌をとる目的で多量に摂取すると、糖分・塩分の摂りすぎになるので要注意です。適量を守りましょう。

善玉菌のエサになるもの～食物繊維～

善玉菌のエサとなる食物繊維は「水溶性」と「不溶性」の食物繊維に分類されます。水溶性食物繊維は便の水分量を維持し、不溶性食物繊維は便の量を増加させて腸の蠕動運動を促し、便通を改善します。さらに食物繊維には食後の血糖上昇を抑制する、血中コレステロール値の上昇を防ぐなど様々な働きがあります。食物繊維の摂取目標は成人男性20g/日、成人女性18g/日ですが、不足しがちなので意識して取り入れることが大切です。主食のご飯・パン・麺類は糖質を多く含みますが、食物繊維も豊富です。主食は減らさず適量を守り、玄米入りご飯や全粒粉のパン・麺に変更すると、食物繊維を増やすことができます。主菜は肉・魚など動物性たんぱく質に偏らず、食物繊維を多く含む大豆食品を上手に取り入れましょう。副菜は野菜だけでなく海藻・キノコも取り入れましょう。具沢山の汁ものやサラダに海藻・キノコを追加するといいですね。

糖分・塩分に注意！

砂糖約14g
(1本あたり)

塩分0.7g
(小皿1杯30g)



組み合わせて摂ると吉！

ヨーグルトに果物、納豆にオクラなど組み合わせて食べると効果アップ♪ただし適量を守りましょう！

主食は玄米に変更！

ご飯150g
食物繊維0.6g
↓
1食で1.5g1日で4.5g
食物繊維の摂取量増加
玄米150g
食物繊維2.1g

おからは大豆食品を意識！

おからは食物繊維が豊富です。積極的に摂取しましょう。様々な料理に使えて日持ちするおからパウダーが便利です。

42kcal
(大さじ1:10g)

海藻・キノコをプラス！

いつものサラダや汁物に海藻・キノコ・こんにゃくをプラスしましょう♪



参考資料：2020年1月号「糖尿病と腸内細菌の関係」 BioFermi 製薬会社「腸から健康を考える」Vol3 ヤクルトホームページ

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。

(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

