

# 栄養だより

第164号  
2024年3月23日発行

東北医科薬科大学 若林病院  
栄養管理部

## 『腸内環境を整えよう』



腸内細菌は、**善玉菌**(乳酸菌やビフィズス菌など)、**悪玉菌**(黄色ブドウ球菌、ウエルシュ菌など)、そのどちらでもない**日和見菌**と、大きく分けて3グループで構成されています。善玉菌が減り**悪玉菌が増えることにより、下痢や便秘、肌荒れ、免疫力が低下**すると言われています。

腸内環境を整えるために、**プロバイオティクス**と**プレバイオティクス**を合わせた**シンバイオティクス**を摂ることを心掛けましょう

### プロバイオティクス

生きて腸に達し、善玉菌として働くもの

#### 食品例

(乳酸菌、ビフィズス菌、納豆菌など)



ヨーグルト



チーズ



味噌



納豆

### プレバイオティクス

消化・吸収されることなく腸まで届き、善玉菌のエサ(栄養源)となるもの

#### 食品例

(オリゴ糖、水溶性・不溶性食物繊維など)



果物



野菜類



きのこ類・海藻類  
こんにゃく

### シンバイオティクス

プロバイオティクスとプレバイオティクスを合わせたもの  
2つを組み合わせることにより相乗効果が期待できる

#### 組み合わせ例



ヨーグルト

+



バナナ



納豆

+



オクラ