

11月の給食だより

《良い腸内環境で健康に》

腸内環境を整え、腸の健康を保つことは、免疫力や睡眠の質の向上、糖尿病・がん・認知症といった疾患の予防にもつながることが明らかとなってきました。腸内環境を整えるには**善玉菌**（ビフィズス菌や乳酸菌など）を増やし、**善玉菌を優位にさせる**必要があります。

これからの風邪やインフルエンザが流行る時期に備えるためにも、主食主菜副菜の揃えたバランスの良い食事に加え、腸内環境を整える食事を意識して免疫力をアップしましょう。

腸内環境を整えるには？

- ①善玉菌を含む食品(**プロバイオティクス**)をとる
- ②**食物繊維**や**オリゴ糖**を含み、善玉菌のエサとなる食品(**プレバイオティクス**)をとる
- ③規則正しい生活を送る



便を観察することも大切

普段からできる
腸内環境チェック！



腸内環境が良い

- 黄色～黄色がかった褐色
- においがあっても臭くない
- 形状は柔らかいバナナ状

腸内環境が悪い

- 黒っぽい色
- 悪臭がある

< 参考 保健リソースガイド・厚生労働省 e-ヘルスネット >



複十字病院
FUKUJUJI HOSPITAL
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ 朝ごはん

給食だより

栄養科



朝ごはんは1日のはじまり
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ
朝食に野菜料理をプラスすると、
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

・ 2021年11月1日