

栄養科だより

至誠堂総合病院
栄養科発行
2025 年 9 月 1 日
-403号-

九月ですが…

朝、夕はだいぶ涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続いていて、一ヶ月予報では、九月も気温が高いようです。

水分補給をしっかりとって、熱中症にならないように注意しましょう。

暑さのため、野菜や果物などの値段が高くなり、生活にも影響が出ていますが、これから美味しいものが出回る季節です。工夫しながら取り入れていきたいですね。

さて、九月十五日は敬老の日です。栄養科では行事食を予定していますので、もう少しお待ちください。

敬老の日行事食

鮭のちらし寿司

きのこ炒り

すまし汁

抹茶と黒糖
二色ゼリー

腸活で残暑を乗り切る！

腸活の大前提として、いろいろなものをバランスよく食べることが必須です。腸内細菌は私達が食べたものを餌にしています。偏った食事をして同じものばかり食べていると、菌の種類も偏ってしまうからです。

暑さが厳しくなると、どうしても食が細くなり、作る気力が湧かず「そうめんだけ」といった食事になることもあるでしょう。しかし、「菌のリレー」では、まず食物繊維がなければリレーが始まりませんし、走者になるような菌がいなければバトンが伝わりません。また、腸内細菌を働かせ、免疫機能を維持するにはビタミンもミネラルも必要です。そもそもこれらが足りないとこの状況は、腸はもちろん体にとっても栄養不足です。暑くても、できるだけバランスよく食べるように心がけてみて下さい。

人間の体は、体温が37度前後で元気に動けるようになっていますが、食べ物を分解し、消化・吸収を促進する消化酵素の至適温度も同じくらいです。冷たいものを食べ過ぎると、おなかの中で温まるとはいえ、やはり消化の面ではよくないと考えられます。下痢でもしたら、腸の中にもう少し長くいてほしい菌まで出ていくことになりかねません。

夏バテによる自律神経の乱れから腸の働きが悪くなる可能性も高まります。消化不良を起こせば胃もたれにもなりますし、また食欲が落ちるという悪循環にも陥りがちです。まずは「しっかり食べる」ことから始めて、腸内環境にも自律神経にもよい循環が生まれるように意識しましょう。

腸に良い菌をとる「プロバイオティクス」

良い菌＝有用菌を含むヨーグルトや納豆の発酵食品を食べる。食品から摂取する有用菌の多くは基本的に腸内に定着しないため、継続的に食べることが大事です。

腸内に良い菌を増やす「プレバイオティクス」

良い菌＝有用菌の餌となる食物繊維を食べる。食物繊維の中でも有用菌の餌になるのは、海藻類や果物に「多く含まれる」「水溶性食物繊維」と、玉ねぎやごぼう、バナナ、豆類などに含まれる「難消化性オリゴ糖」です。

菌たちに良い働きをさせる「ポストバイオティクス」

ポストバイオティクスの産生を促すことを意識して、食べるものの組み合わせを工夫し、「菌のリレー」で重要となるビタミンB1などをとる。常に「さまざまなものを食べること」を心がけましょう。

簡単！切り干し大根ときのこのスープ

材料（2人分）

切り干し大根	乾 4g
好みのきのこ	40g
ベーコン	20g
顆粒鶏がらだし	小さじ 1/4
水	400cc
ごま油	小さじ 1/6
塩・こしょう	少々



作り方

- ① 切り干し大根はさっと洗って水気を絞り、耐熱の器に入れます。きのこは小さめの食べやすい大きさに切り、ベーコンは細切りにして加える。
- ② 分量の水と顆粒だしを加えて混ぜ合わせ、ラップをかけずに電子レンジ（600W）で3分加熱します。ごま油、塩、こしょうを加えて味をととのえ完成です。