

予約
不要

がん患者さんとご家族の集う場所

出入り
自由

がんサロン「ハーモニー」

- ♪開催日 平成30年11月21日(水)
- ♪時間 午後2時～3時半
- ♪場所 病棟10階デイルーム
- ♪テーマ 腸を元気にする食事
- ♪参加者 30名



講師：管理栄養士
古一 素江

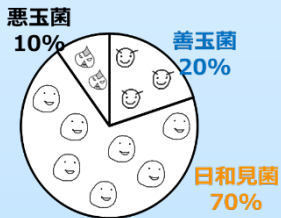
ふだんから
食事に善玉菌を含む食品、
善玉菌のえさとなる
食物せんいやオリゴ糖を含む
食品を取り入れましょう！

快腸食品を上手に取り入れよう

腸内フローラはもう1つの臓器

善玉菌が一定割合存在すれば、
悪玉菌・日和見菌はおとなしい

善玉菌の代表であるビフィズス菌は
加齢とともに減少します！



善玉菌を増やして丈夫な
バリアを維持することが
大切です！

プレバイオティクス・プロバイオティクス シンバイオティクス

「善玉菌のえさ」 プレバイオティクス

善玉菌を増やし、活性化さ
せて腸内環境をととのえる

「善玉菌そのもの」 プロバイオティクス

善玉菌を直接腸に届け、
悪玉菌の活動をおさえる



善玉菌が増える→悪玉菌がふえるのをおさえる

ビフィズス菌

乳酸を産生し、悪玉菌の
発育をおさえる

乳酸や酢酸を産生し
悪玉菌がふえるのを
おさえる

乳酸菌

食物せんい

オリゴ糖

善玉菌のえさ
便をつくる

腸内細菌のえさ

化学療法や抗菌薬の副作用により
腸管粘膜や善玉菌のバリアが弱く
なり、感染にかかりやすくなりま
す！

ミニレクチャー：『腸を元気にする食事』

講師：管理栄養士 古一 素江 資料より引用

次回は・・・
こころと体を元気に
～和アロマとタッチセラピー～