

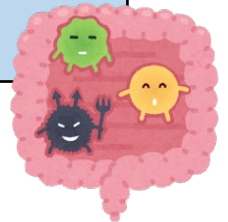


4月 透析食だより

2023年4月

色鮮やかなつつじを見かけるようになりましたが、春雨が降ったりやんだり、ちょっぴり肌寒い日が続いたりすると衣替えがなかなか難しいこの頃です。温度差で体調を崩されないようお気をつけ下さい。今回は毎日を元気に過ごすために「腸内環境について」お話ししたいと思います。

今回のテーマ 「腸内環境を整える」



腸内環境を整える

私たちの腸内には 1000 兆個以上の細菌がいるといわれています。この細菌のバランスが良いと、免疫力が上がったり、排便コントロールが良くなったりと良い状態を保つことができます。逆にバランスが悪くと腸の動きが悪くなり便秘や下痢が起こる可能性があります。また、便秘が続くことで体に老廃物が溜まるので、肌荒れや食欲不振、倦怠感などの症状が現れることがあります。そのため、腸内環境を整え、良い状態を保つことが大切となります。

腸内細菌のバランスとは？

腸内に存在する細菌は大きく分けて 3 種類です。

- ・善玉菌…悪玉菌の侵入や増殖を防いだり、お腹の調子を整えてくれたりします。(ビフィズス菌、乳酸菌等)
- ・日和見菌…善玉菌と悪玉菌の数の多い方に味方します。
- ・悪玉菌…脂質や動物性たんぱく質をエサとして食べ、腸内で有害な物質を作ります。有害物質が増えると、便秘や下痢を引き起こします。(大腸菌、ウェルシュ菌等)

そしてこの 3 種類の菌の理想的な比率は、善玉菌：日和見菌：悪玉菌 = 2：7：1 といわれています。



腸内環境を整えてくれる食品

次の食品は腸内環境を整えるために有効ですが、リンが多く含まれている場合があるので注意が必要です。

- 食物繊維が豊富な食品…野菜類、海藻類、きのこ類、穀類など(腸内細菌のバランスを整える)
- 善玉菌を増やす食品…味噌や納豆などの発酵食品・ヨーグルトや乳酸菌飲料
- 善玉菌のエサとなるオリゴ糖…オリゴ糖食品(特定保健用食品)



ビフィズス菌入りのヨーグルト等についてはリンが高くなる可能性があります。リンやカリウムが管理目標値を超えている方は、ビフィズス菌が粉になった食品もありますのでご相談ください。

食物繊維の役割

食物繊維は水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類があります。

水溶性食物繊維 水に溶けることで食べたものの粘稠性を高めます。粘稠性とは粘り気のことです。それによって食べたものが腸への移動がゆっくりになるため、血糖値の上昇が緩やかになります。

不溶性食物繊維 水に溶けず水分を吸って腸の中で大きく膨らみ、排便をスムーズにし、有害物質が体にとどまる時間を短縮することで、便秘の予防や改善、腸内環境を整える役割を果たしてくれます。



発酵食品を上手に利用しましょう



発酵食品は善玉菌のエサになるので、腸内環境を良くしてくれます。しかし、調味料は塩分が多かったり、乳製品はリンやカリウムが多く含まれていたり制限のある方には注意が必要です。

麴は日本で古来から利用されており、調味料をはじめとして多くの発酵食品に使われています。麴の酵素は、でんぷんやたんぱく質を分解し体内での消化吸収を助けてくれます。肉や魚を漬け込むと柔らかくなるのもこの効果です。麴の酵素の働きで、オリゴ糖が作られます。オリゴ糖は善玉菌のエサになるので、麴を摂ることで腸内環境を整える助けになります。また、旨味が強く減塩にも効果があるため、取り入れてみるのも良いと思います。



おすすめ簡単メニュー

ごぼうの塩麴唐揚げ

(作りやすい分量)

- ・ごぼう 1本(150g)
- ・塩麴 大1(15g)
- ・片栗粉 大2(18g)
- ・揚げ油 適量(12g)

- ①ごぼうはよく洗い、皮は包丁の背で軽くこそぎ落とし、2~3cm幅の乱切りにする。
- ②カリウム処理の茹でかきで茹でた後、しっかりと水気を切っておく。
- ③②に塩麴を入れ10分ほど漬けた後片栗粉をまぶす。
- ④170~180℃の揚げ油でくっつかないように入れ、からっと揚げたら出来上がり(^_^)



揚げたてがおいしいですよ。レシピは分量多めなので食べ過ぎに注意して下さいね。

栄養価

- エネルギー 286kcal
- たんぱく質 2.7g
- 脂質 12.4g
- カリウム 320mg(ごぼうは茹でて計算)
- リン 76mg
- 塩分 1.4g
- 食物繊維 9.2g

