



糖尿病道場

Vol.25.2017年冬号

北農会 恵み野病院 糖尿病・生活習慣病センター 糖尿病療養指導士会

おなかの健康が丈夫な体を保つ

なんだか調子が悪いな…



そんなあなたに…

「腸内細菌叢そうの良いバランス」が重要

～乳酸菌飲料やヨーグルトなどのプロバイオティクス～

『腸内細菌を整え健康維持など体に良い作用をもたらす、

微生物・または含む製品で、腸内善玉菌の乳酸菌やビフィズス菌。

効果をあげるために、善玉菌の餌、食物繊維やオリゴ糖を一緒に摂ることが大事』

《こんな良いことが?》

① **便通が良くなる。** 排便効果によってごはんをしっかり摂ることが出来る。

② 腸内細菌叢が良いバランスを保っていると、有害な菌が入ってきても、

腸管での感染が軽減 され、予防効果があると考えられている。

《腸内環境を整える食品》

食品の選択術！ **下の好きなものを選んで食べる** だけ。

糖尿病交換表参考。腎症合併症なしの場合を基準とした適量です。



コツは、1日の中で同じものをとらず、いろいろなものを組み合わせること。

発酵食品(一例)

<p>みそ</p>   <p>10g</p>	<p>納豆</p>  <p>40g</p>	<p>漬物</p>  <p>30g</p>	<p>ヨーグルト</p>  <p>無糖 100g</p>  <p>加糖 50g</p>
--	--	--	---

食物繊維(一例)

<p>玄米</p>  <p>小さい茶碗 1杯</p> <p>毎食 OK</p>	<p>豆類</p>  <p>ゆで大豆 40g おから 40g</p>  <p>枝豆さやつき 140g</p> <p>毎食 OK</p>	<p>きのこ・海藻類</p>  <p>制限なし</p> <p>毎食 OK</p>	<p>野菜類</p>  <p>1日 350g 以上</p> <p>毎食 OK</p>
---	--	---	---

オリゴ糖

オリゴ糖




小さじ 1杯