



イラスト：橋本調理師

## 腸内環境を整えて健康長寿を目指しましょう

近年、「腸内フローラ」という言葉をよく耳にするかと思えます。乳酸菌やビフィズス菌などの腸内フローラ(=腸内細菌叢)は、健康長寿と関連があります。腸内細菌は、有益な働きをする有用菌(善玉菌)、有害な働きをする有害菌(悪玉菌)に分けられ、有用菌が優勢に働いていると腸内バランスが健康的に保たれます。有用菌を効率的に毎日摂取するためには、ヨーグルトやヤクルト等がお勧めです。キムチや漬物、味噌など醸造製品からも摂ることが出来ますが、塩分が多く含まれるため摂り過ぎには注意が必要です。有用菌は胃酸や胆汁酸によって死滅してしまい、また、寿命が24時間といわれていますので、毎日同じ時間帯のできるだけ食後に摂ると効果的です。

★乳製品が摂れない人はサプリメントを利用するのも良いです。手軽に有用菌が摂れるビフィズス菌末も当院売店で購入可能です。

★糖尿病の人は無糖ヨーグルトやヤクルトカロリー-halfがお勧めです。

★生もの禁食を召し上がっている人は摂取を控えてください。

野菜などに含まれる食物繊維や難消化性オリゴ糖は腸内で有用菌のエサになり、有用菌を増やす働きをしてくれますので一緒に摂取することをお勧めします。



## フード・ケータリングショーに参加してきました



小野田調理師と一緒に  
業務用ミキサーの説明を聞きました

2月20日に東京ビッグサイトで行われたフード・ケータリングショーに小野田調理師、鈴木彰人調理師、杉山管理栄養士と一緒に参加してきました。フード・ケータリングショーでは主に給食・宅配などのサービス業界に向けた商品や厨房機器の展示、衛生管理やフードシステムなどについてのセミナーが行われ、様々な知識を学べるとても有意義な機会となりました。厨房機器の進化はめざましくとても驚いたとともに、このような機器を使いこなしておいしい料理を作りたいと感じました。高級車一台が買えるくらい高価な機器もあり簡単には購入することはできませんが、今ある機器を最大限に活用し、これからは患者さんにおいしくて安全な食事を提供できるよう努力していきたいと思いました。

調理係長 菅井智章

当院では多職種による栄養サポートチームで栄養管理を行っています。

お食事のことでお困りのことがありましたらお申し出ください。 栄養課職員一同