

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

短鎖脂肪酸で免疫力を強化！

「短鎖脂肪酸」は大腸で増やせる!!

大腸内の善玉菌「ビフィズス菌」などが「食物繊維やオリゴ糖」などをエサに「短鎖脂肪酸」を産生する



食べる

食物繊維やオリゴ糖



ビフィズス菌などの善玉菌

産生する



短鎖脂肪酸

食物繊維の多い食品

穀類：玄米 麦めし とうもろこし
ライ麦パン オートミール
豆類：大豆 うずら豆 あずき
納豆 おから
芋類：さつまいも 里いも
こんにゃく
野菜：ごぼう ふき セロリ アス
パラガス 青菜類、キャベツ
白菜
果物：柑橘類（みかん グレープフル
ーツなど） バナナ
うり類 アボカド キウイ
いちご パイナップル
きのこ類：しいたけ しめじ
えのき
海藻類：わかめ 寒天 ところ天

オリゴ糖の多い食品

大豆製品：納豆 豆腐 味噌
乳製品：牛乳 ヨーグルトチーズ
野菜：たまねぎ ごぼう ねぎ
にんにく アスパラガス
ブロッコリー アボカド
カリフラワー
果物：バナナ リンゴ
キウイフルーツ
その他：はちみつ さつまいも
トウモロコシ

短鎖脂肪酸の働き

- ・腸のエネルギー源
- ・腸内環境の改善
- ・排便の改善
- ・アレルギーや炎症性腸疾患などの自己免疫疾患の予防
- ・病原菌などが入ってきたときの免疫細胞の働きを増強
- ・血糖値を正常に保つ作用の改善が期待できる。
- ・基礎代謝を高め、体脂肪を減らす効果が期待できる。

※食品名は代表例です

しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。

興味のある方は、以下の連絡先までお問い合わせください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5

連絡先 85-0539

