

栄養部からのお知らせ

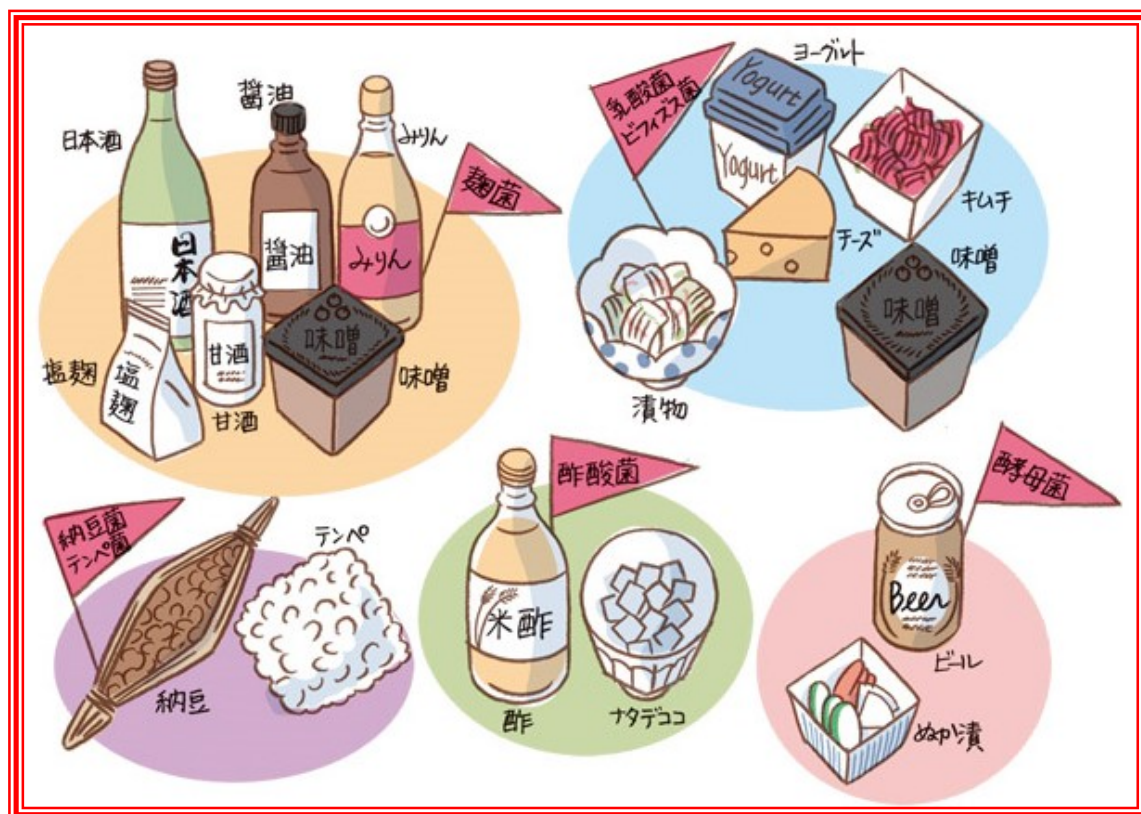
➤ 発酵食品の消費が増えているようです！

新型コロナウイルス感染症予防対策としての手洗いやマスク着用の習慣はつきましましたか？先月はバランスの良い食事(栄養)での予防を取り上げてみましたが、今月は新型コロナウイルス感染症予防対策として喫食する方が激増したと言われている**発酵食品**についてご紹介していきます。

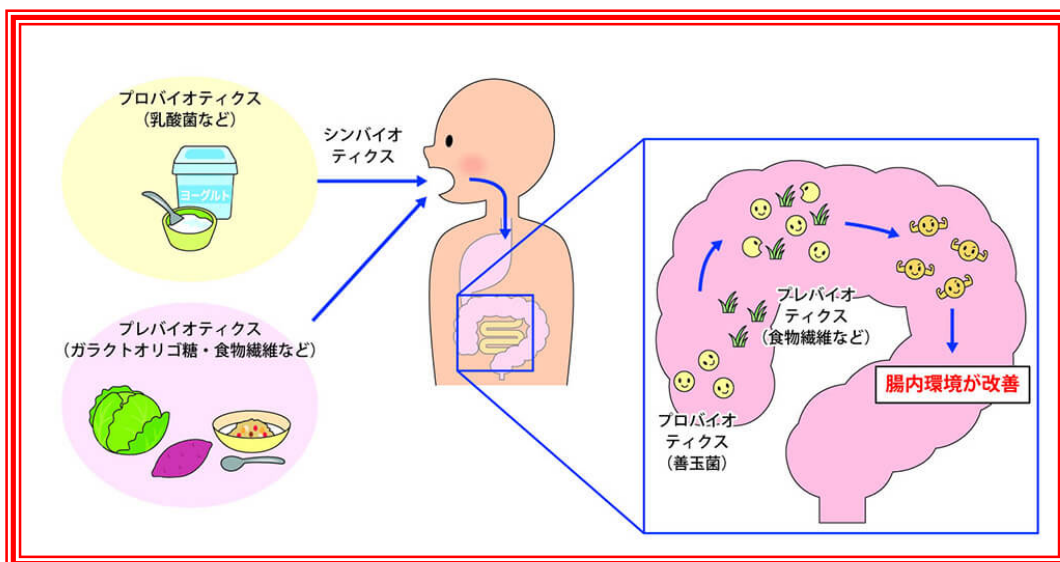
発酵食品とは…

発酵食品とは食材を微生物などの作用で発酵させることによって加工した食品とされています。冷蔵庫などが存在する以前から保存食として、または風味を改良したり食品の硬さを柔らかくしたりするといった目的でも行われてきました。日本の伝統的な食品では納豆、醤油、味噌、漬物、鰹節など、世界ではパンやヨーグルト、紅茶、キムチなどがあります。

発酵を促す菌は下の図のように麹菌主体の発酵や乳酸菌の発酵、納豆菌や酢酸菌や酵母菌に分類されます。



免疫力をアップするための免疫細胞の70%は腸に存在すると言われています。善玉菌を増やして腸内環境を整えることは、免疫細胞を活性化させ、免疫力を高めることに繋がります。なので善玉菌を増やすとされる味噌や納豆などの発酵食品やヨーグルトや乳酸菌飲料の善玉菌を増やす効果発酵を促す善玉菌の作用で腸内を活発にして免疫力を高めていきましょうというわけです。ですが、善玉菌を増やすには発酵食品を食べるだけでは効果が少なく、善玉菌のエサとなる食品もあわせて摂ることが大切です。最近では善玉菌を含むものをプロバイオティクス、善玉菌のエサとなるものをプレバイオティクス、そして両方いっしょに摂ることをシンバイオティクスと呼んでいます。



では、実際に善玉菌のエサになるものは何でしょうか。それは食物繊維やオリゴ糖です。特に水溶性の食物繊維を多く含む野菜類(ごぼう・人参・おくら・ブロッコリー・ほうれん草など)、いも類(里芋・こんにゃく)、海藻・きのこ類や、オリゴ糖を多く含む野菜(玉ねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガスなど)、果物(バナナ)、豆類(大豆)やオリゴ糖食品(特定保健用食品)でも良いでしょう。また、穀類も腸内細菌のバランスを整えるために必要です。

新型コロナウイルス感染症予防対策はまだまだ続きます。免疫力アップのための食品はヨーグルトだけではありません。喫食量や頻度、透析治療のタイミングに合わせてお試し下さい。

➤ **栄養相談のすすめ！**

新王子病院では、外来受診時(主に待ち時間など)に栄養相談を行っています。色々な病気の原因は、食生活や食習慣にあると言われています。一度お食事の傾向を見直してみられませんか？



➤ **お料理教室中止のご案内！**

現在お料理教室はお休みしています。新型コロナウイルス感染症がおさまりましたらまた企画していきます。透析食は制限食ではありません。工夫とバランスで楽しむ食事です。そんな透析食をご案内していきますのでどうぞお楽しみに。💖

