



## 保健だより5月号

練馬デイサービスセンター

27.5月

桜の花もいつの間にか終わり 新緑の季節になりました。

最近、話題になっている 「腸内細菌」 についてお知らせします。ご参考になればと思います。

★腸内細菌とは・・・1人の体内に

・500兆～1000兆個いる

・500～1000種類ある

・総量 1.5Kg

……びっくいです。

★腸の働きは自己免疫力を高め、風邪などの病気を予防します。

★腸の中の善玉菌を増やす食べ物には

・穀物未精製のもの 玄米・小麦・大麦・トウモロコシなど

・野菜類

・海草 のり・ひじき・サクラエビ・あおのりなど

・発酵食品 納豆・醤油・味噌・漬物・ヨーグルト・チーズ…お酒も…など

・ミネラル 納豆・牛乳・サクラエビ・煮干し・やきのりなど

・微量元素を含んだ自然食品 海藻類・米ぬか・ほうじ茶・抹茶・番茶・ココアなど

に多く含まれているそうです。

ぜひ、腸内を元気にして、気持ちよくすごしたいですね。