



IBD栄養科だより

今月のトピックス プロバイオティクス



プロバイオティクスとは

「宿主に保健効果を示す生きた微生物を含む食品」と定義されていますが、つまりは腸内の善玉菌を増やし、腸の健康に役立つ微生物を含む食品のことです。ヨーグルトや乳酸菌飲料、チーズなどがあります。

Probiotics (善玉菌で悪玉菌を抑制。予防医学的)



Antibiotics (抗生物質、善玉・悪玉問わず殺菌。治療医学的)

プレバイオティクスとは

ヒトの体内で消化吸収されずに腸内に届き、腸内細菌の成長や活動を助けるもので、オリゴ糖などがあります。

年齢で変わる腸内細菌のバランス

胎児

お母さんにおなかの中にいる間は、無菌状態。



新生児

生後数日たつと、ビフィズス菌などの善玉菌が増え始める。

離乳期

さまざまな食品を食べることにより、悪玉菌もみられるようになる。

成人

善玉菌、悪玉菌のバランスは人それぞれ。生活スタイルの違い、食事内容の違いなどが影響。

老齢期

善玉菌が減り、悪玉菌が増える傾向が強くなってくる。

乳酸菌、ビフィズス菌

ビタミン(B1,B2,葉酸など)を合成し、消化吸収を補助します。腸内で短鎖脂肪酸を多量につくり、腸のエネルギー源となります。また腸内のpHを低下させ、病原菌や有害菌の増殖を抑制し、腸内細菌叢を整える作用があります。

オリゴ糖

酵素によって分解されずに消化管下部に到着し、乳酸菌、ビフィズス菌を増殖させ、有害菌を減少させます。ヨーグルト類とともに摂取すると特に効果的です。しかし難消化性糖質であるため、一度に多量摂取すると一過性の下痢をすることもありますので注意が必要です。

😊IBDレシピ

カルピスゼリー

★作り方★

- ①ゼラチンを20cc(分量内)の水にふり入れてふやかしておく。
- ②鍋に120ccの水を入れ、沸騰直前に沸かす。鍋を火からおろし、①のゼラチンを入れてよく混ぜて溶かす。
- ③ゼラチンが溶けたらカルピスを入れて混ぜる。
- ④器に流して粗熱を取り、冷蔵庫で冷やして出来上がり。



★材料★(2人分)

カルピス 60cc
水 140cc
粉ゼラチン 5g

ポイント

乳製品は高温になると分離する恐れがあるので、火からおろしてからカルピスを加えましょう。またゼラチンも高温で長く加熱すると固まりにくくなります。ゼラチンが溶ける温度は50~60℃です



今月のシェフ
藤村松美

エネルギー: 81kcal
炭水化物: 17.1g
たんぱく質: 3.5g
脂質: 0.1g
(1人分)