

東戸塚記念病院 管理栄養士 三嶋萌華先生が 腸内環境を整える食事について解説 「しっかり栄養、パワーアップ食」を7/24（水）配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐 以下、当社）が運営する、管理栄養士のWebメディア「しっかり栄養、パワーアップ食（第34回）」を7月24日（水）に掲載いたします。

当社は、いつまでも心身の活力を維持し、自立した毎日を送っていただくため、管理栄養士が健康維持・増進のポイントを解説する「しっかり栄養、パワーアップ食」を運営しております。

第34回は東戸塚記念病院の三嶋萌華先生に、腸のはたらきと腸内環境を整える食事について解説いただきました。

第34回 腸を整えて元気な毎日を！



東戸塚記念病院
管理栄養士 三嶋 萌華 先生

免疫機能や健康のバロメーターを担う腸がはたらくためには、エネルギー源となるグルタミンと短鎖脂肪酸の摂取が重要であると述べています。このうち、短鎖脂肪酸は腸内細菌が食物繊維やオリゴ糖などの餌を食べることによってつくられます。そのため、食物繊維が豊富な野菜・きのこ・海藻類を主菜に加えたり、汁物を具沢山にすることを推奨されています。また、カット野菜や冷凍野菜、チルド総菜、乾物の活用も提案いただきました。

さらに、善玉菌の増殖や活性化に役立つ食物繊維やオリゴ糖は、善玉菌そのものを含む発酵食品と掛け合わせることをおすすめされています。

管理栄養士の第一人者が教える

mealtime

しっかり栄養、パワーアップ食



たんぱく質 食物繊維 カルシウム 鉄 マグネシウム

パワーアップ食で健康UP!

第2・4水曜日
更新

■「しっかり栄養、パワーアップ食」の概要
更新日：毎月2回（第2・第4水曜日）
次回は2024年8月14日（水）13時

<https://powerupshoku.mealtime.jp>



【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー 経営企画室 管理栄養士 原優香

TEL：03-6741-5880 FAX：03-5249-0606 E-mail：info@mealtime.jp

■数値改善を実現させる『ミールタイム』 <https://www.mealtime.jp>