

[糖尿病内科](#) [一般内科](#) [神経内科](#) [在宅支援診療所](#)東京都世田谷区太子堂4-22-7 森住ビル3F 東急世田谷線 三軒茶屋駅下車から徒歩1分
東急田園都市線 三軒茶屋駅下車 三茶パティオ口よりから徒歩1分 [地図へ](#)[休診日](#) [日曜・祝日](#) [診療時間](#) >[外来診療予約](#)[オンライン診療予約](#)[ホーム](#) > [栄養コラム](#)

栄養コラム

腸における栄養療法

ようやく日差しが弱まり、寒さを感じられるようになってきました。食欲の秋です。秋はとにかく美味しい食べ物が沢山あり、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。食生活が乱れ

やすいこの時期、注意が必要です。消化不良など起こしていませんか。

最近、TV・CMなどで腸活という言葉をよく目にします。腸活とは食生活や適度な運動、休息などによって腸内環境を整えることですが、この腸内環境が糖尿病・肥満・動脈硬化症など様々な疾病と密接に関わっていることをご存じでしょうか。今回は腸内環境の健康を保つ上で、食生活上どの様な工夫が必要であるかを解説致します。

腸内フローラ

人の腸内には1000種類以上もの腸内細菌が生息しており、その数は約100兆個とされています。これらの菌のかたまりを腸内細菌叢といい、花畑のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。腸内細菌は大きく分けると善玉菌と悪玉菌、そのどちらでもない日和見菌の3種類で構成されていますが、糖尿病の改善に一部の善玉菌が大きく関与していることが明らかとなっています。

[一般内科](#)[糖尿病内科](#)[神経内科](#)[アクセス](#)[クリックしてGoogleMapを表示](#)

〒154-0004

東京都世田谷区太子堂4-22-7
森住ビル3F東急世田谷線 三軒茶屋駅下車
から徒歩1分 東急田園都市線
三軒茶屋駅下車 三茶パティオ
口よりから徒歩1分

食生活の中に取り入れていただきたい2点を説明致します。

まず一つ目は、健康に有益な作用をもたらす善玉菌を直接摂取する方法です。これを**プロバイオティクス**と言いますが、食品ではヨーグルトや漬物・納豆・味噌などの発酵食品で**ビフィズス菌や乳酸菌を含む**ものです。最近のCMでは**ビフィズス菌・乳酸菌**という言葉を聞かない日はありませんね。



二つ目は腸内の善玉菌を増やす作用のある食品を摂取する**プレバイオティクス**です。難消化性の食物繊維やオリゴ糖は食べても胃や小腸で消化・吸収されることなく大腸まで到達し、善玉菌の「餌」となることによって、その数を増やそうという考えです。**食品としては野菜類・果物類・豆類などに多く含まれます。**

プロバイオティクスとプレバイオティクスを組み合わせ、さらなる有用性を期待するものが**シンバイオティクス**です。



糖尿病の食事管理は摂取カロリーをコントロールすることが主ですが、腸の健康を基盤とし、身体の内面からアプローチすることも大切です。

当院栄養指導について

たけおクリニックでは診察後、管理栄養士による栄養指導を行っております。ご興味のある方は医師にお気軽にお声かけください。

管理栄養士 坂田章

過去記事はこちらから

●2023年8月 「脱水と夏野菜」

<https://takeo-clinic.com/wp-content/uploads/2023/08/dac09dc36a7beebfa6a03194f8432919.pdf>

●2023年9月 「糖尿病と血液粘度」

<https://takeo-clinic.com/wp-content/uploads/2023/09/e488a59987937c7d975ae74e7ef68458.pdf>

●2023年10月 「糖尿病と健康血管」

<https://takeo-clinic.com/wp-content/uploads/2023/10/a20ae5bb4f51db1a9f2def17993b593e.pdf>

たけおクリニック

糖尿病内科 一般内科 神経内科 在宅支援診療所

東京都世田谷区太子堂4-22-7 森住ビル3F 東急世田谷線 三軒茶屋駅下車から徒歩1分 東急田園都市線 三軒茶屋駅下車 三茶パティオ口よりから徒歩1分 [地図へ](#)

休診日 日曜・祝日