



透析だより

コラム

腸内環境を整えて免疫力アップ

免疫力を高めるためには、規則正しい生活や十分な睡眠、バランスの良い食事が基本です。

免疫細胞の約7割が腸に存在しているため、

腸内環境を整えることも感染症対策のひとつになります。



【食事】

❖ 食物繊維

腸内細菌のエサとなり、善玉菌を増やして腸内環境を整える作用があります。

根菜・きのこ・海藻・豆など



目分量	食物繊維(g)	カリウム(mg)
ごぼう 1/4本 50g	2.9	160
水煮大豆 30粒 30g	3.4	130
まいたけ(ゆで) 50g	2.2	55
りんご(皮つき) 中1/2個 150g	1.9	120

1日の食物繊維
目安量：20g

野菜やきのこ類はカリウムが多いため、ゆでるか水にさらしましょう。

❖ 発酵食品

発酵食品に含まれる乳酸菌には、腸内の善玉菌を増やす働きがあります。

納豆、味噌、ヨーグルトなど



目分量	リン(mg)	カリウム(mg)
納豆 1パック 50g	95	330
ヨーグルト 100g	100	150

乳酸菌は腸に定着できないため、毎日継続して摂りましょう。カリウム、リンが高い時は量や頻度に注意しましょう。ヤクルトもおすすめです。

【生活習慣】

❖ 睡眠不足の解消

睡眠不足では自律神経が乱れ、腸の動きも乱れやすくなります。



❖ 疲れ・ストレスの解消

自律神経が乱れる原因になります。休息時間を作り、ストレス解消法を見つけましょう。