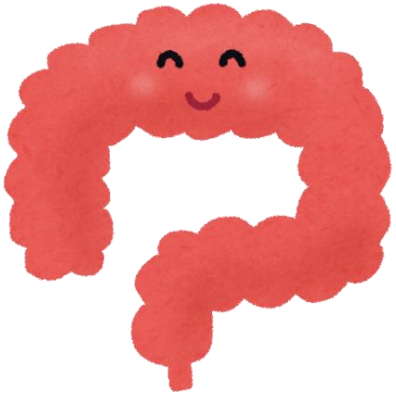
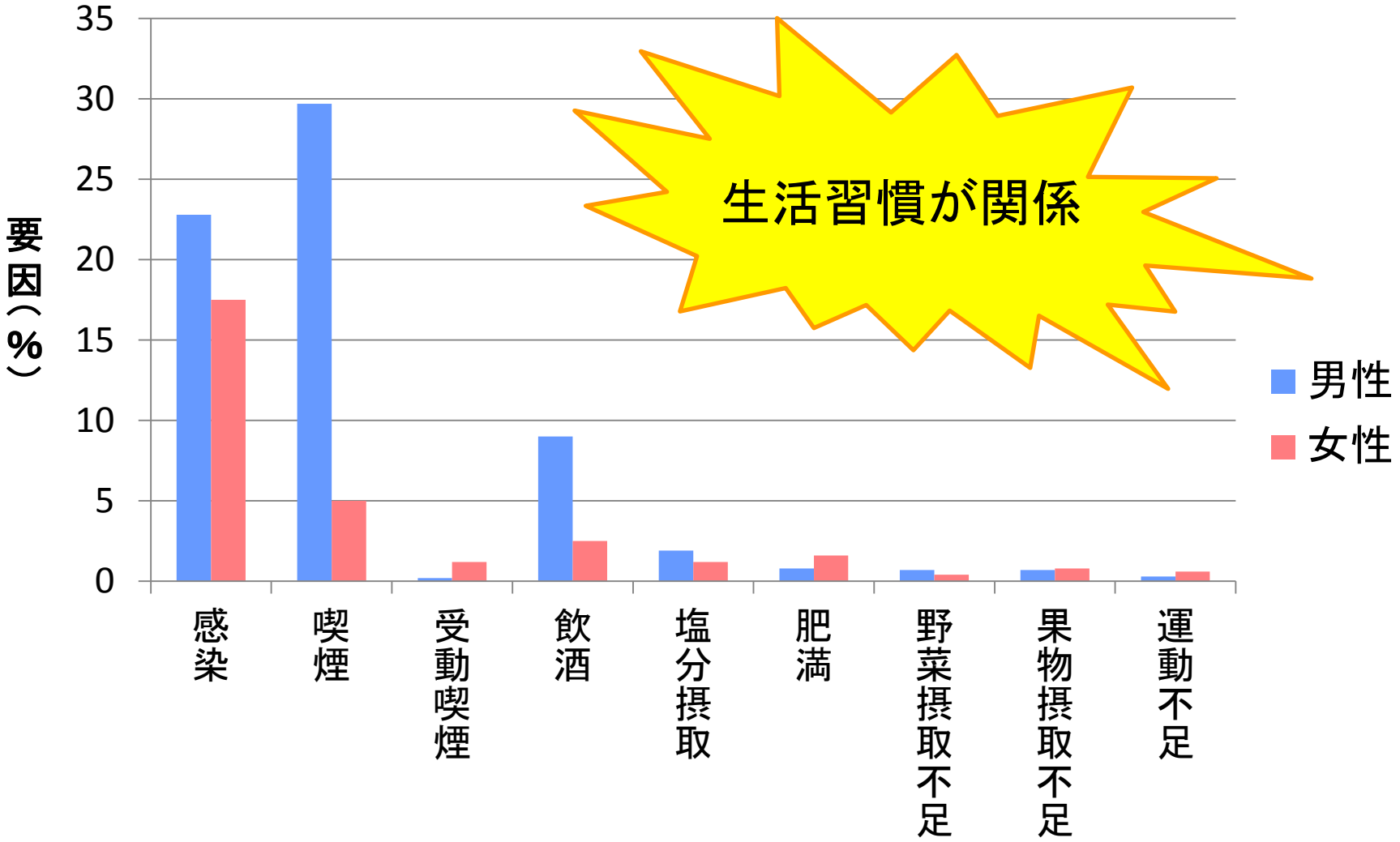
今日から使える！
腸を元気にする食事のコツ



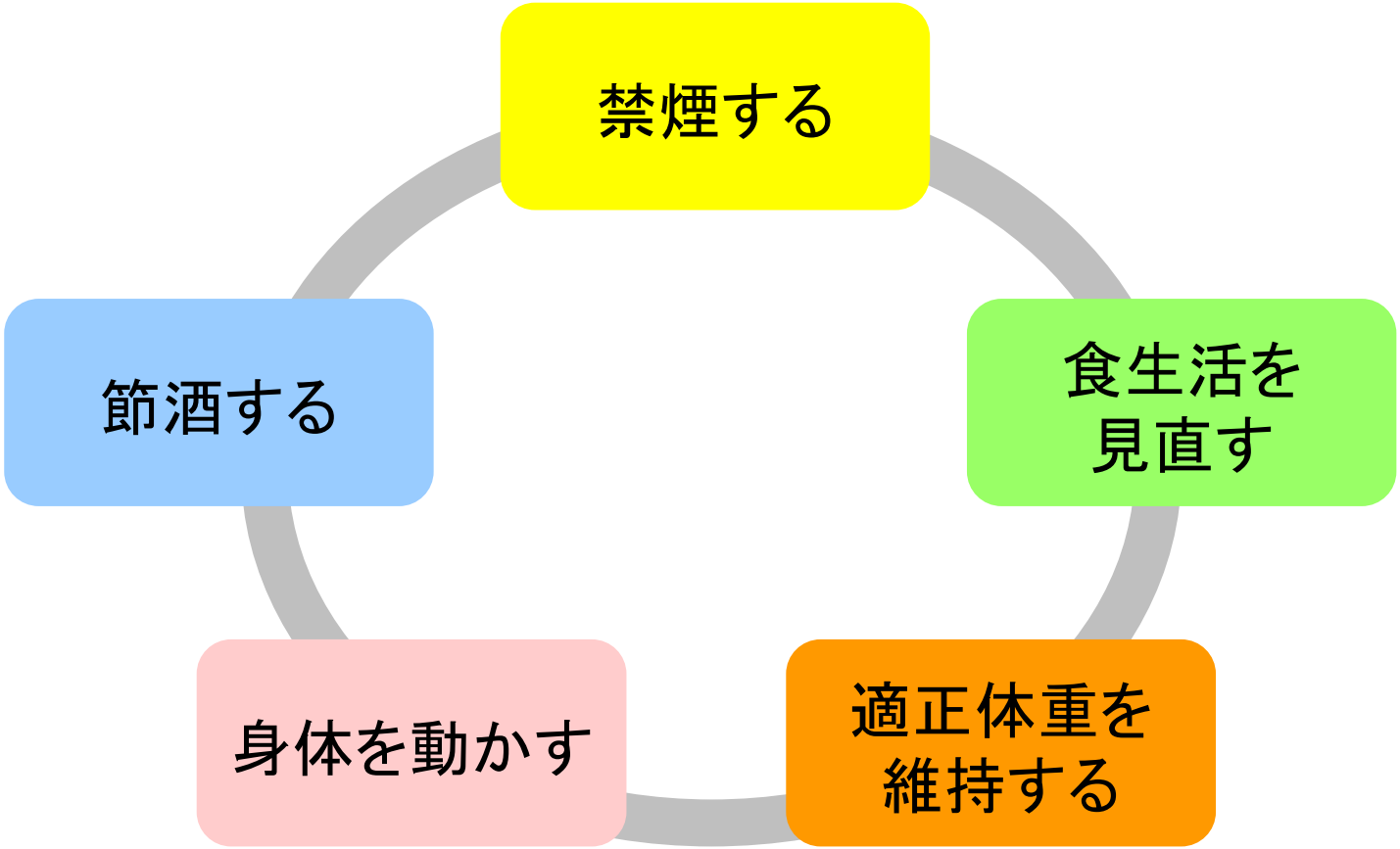
国立病院機構岡山医療センター
がん病態栄養専門管理栄養士
中西　初実

日本人におけるがんの要因



国立がん研究センターがん対策情報センター
がんの冊子　がんを知るシリーズ　科学的根拠に基づくがん予防　より

「日本人のためのがん予防法」



国立がん研究センター社会と健康研究センター予防研究グループ
科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン提言に関する研究　より

今日のお話

①自分の適正体重を知ろう

②バランスの良い食事って、どんなもの？

③食物繊維をとって腸を元気にしよう

今日のお話

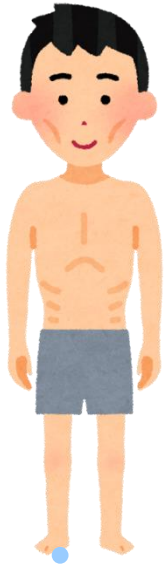
①自分の適正体重を知ろう

②バランスの良い食事って、どんなもの？

③食物繊維をとって腸を元気にしよう

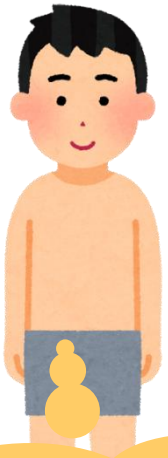
①自分の適性体重を知ろう！

私って…
太っている？痩せている？

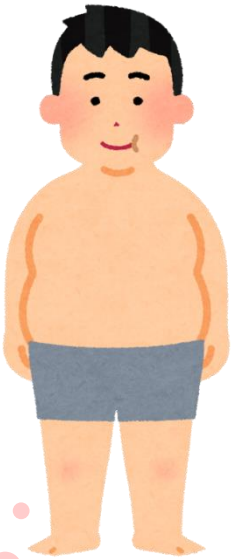


やせている

なんだか最近
骨ばってきた…



そういえばしばらく
体重計に乗ってないなぁ



太っている

いつものズボンが
少しきつく感じる

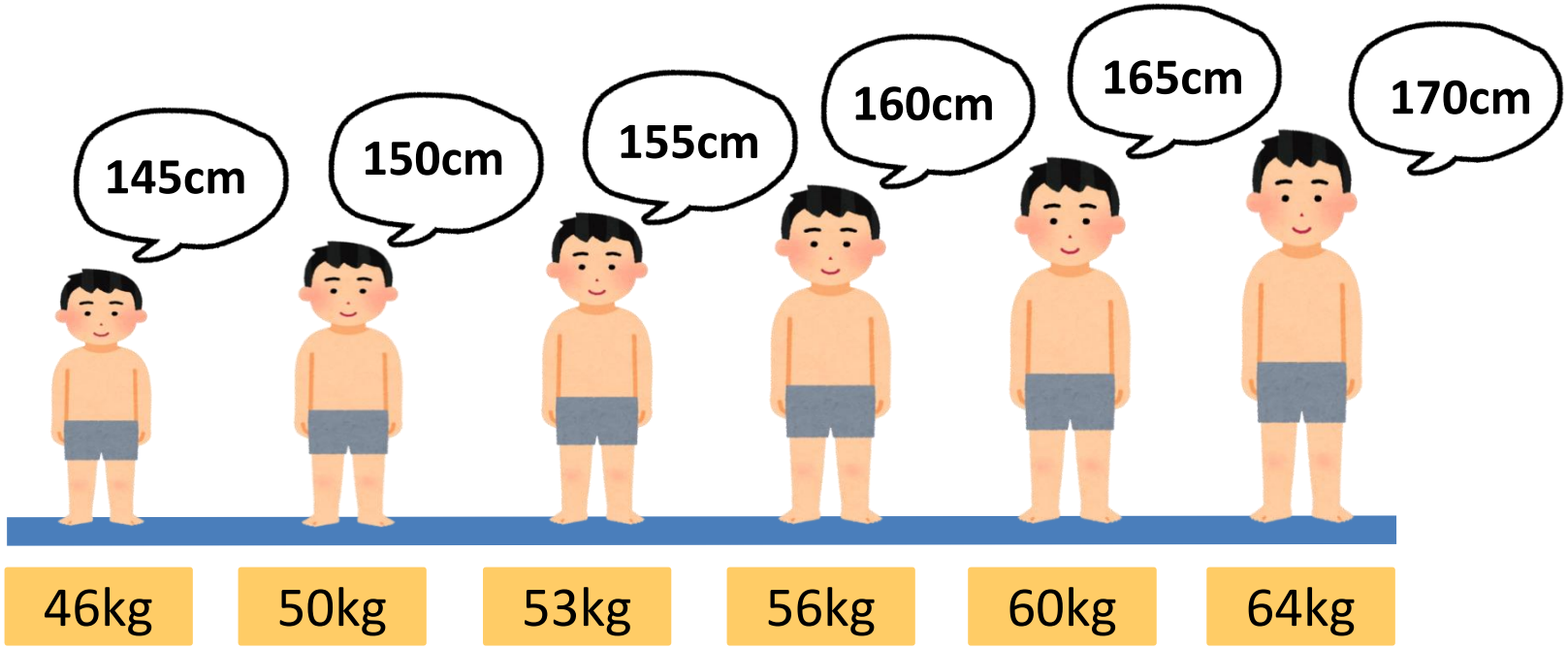
身長と体重

太ってもやせてもいない健康的な体重のことを標準体重と呼びます。

身長（m） × 身長（m） × 22

例）

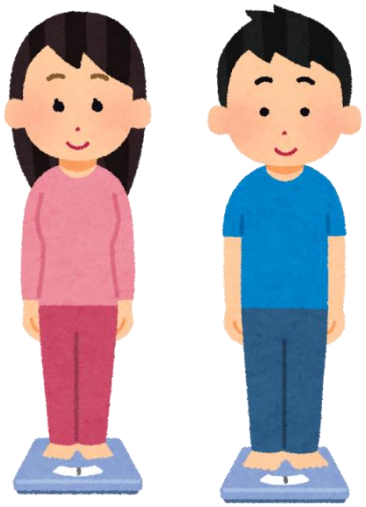
1.6m × 1.6m × 22 ＝ 56kg



適正体重を維持するためには…

毎日の体重測定が大切！

日々の体重をコントロールすることが
適正体重の維持につながります



今日のお話

①自分の適正体重を知ろう

②バランスの良い食事って、どんなもの？

③食物繊維をとって腸を元気にしよう

②バランスの良い食事って？

A

B

AとBの食事、どちらが
バランスが良いでしょうか？

バランスの良い食事

ミネラル

身体の構成成分となり
体の働きを助ける

ビタミン

体の様々な機能を
調整する

脂質

体の熱や
エネルギーになる

炭水化物

全身の主要な
エネルギー源となる

たんぱく質

主に筋肉や内臓など
の主成分

今日のお話

①自分の適正体重を知ろう

②バランスの良い食事って、どんなもの？

③食物繊維をとって腸を元気にしよう

野菜を食べよう

1日にとりたい野菜の目安は

350g

腸を元気にする
食物繊維のはたらき　その①

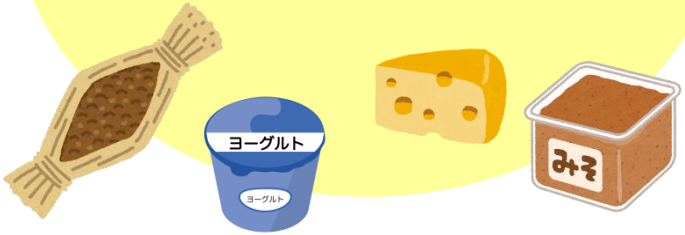
腸内細菌の
エサになるもの

食物繊維とオリゴ糖

＋

良い腸内細菌を
含むもの

発酵食品など

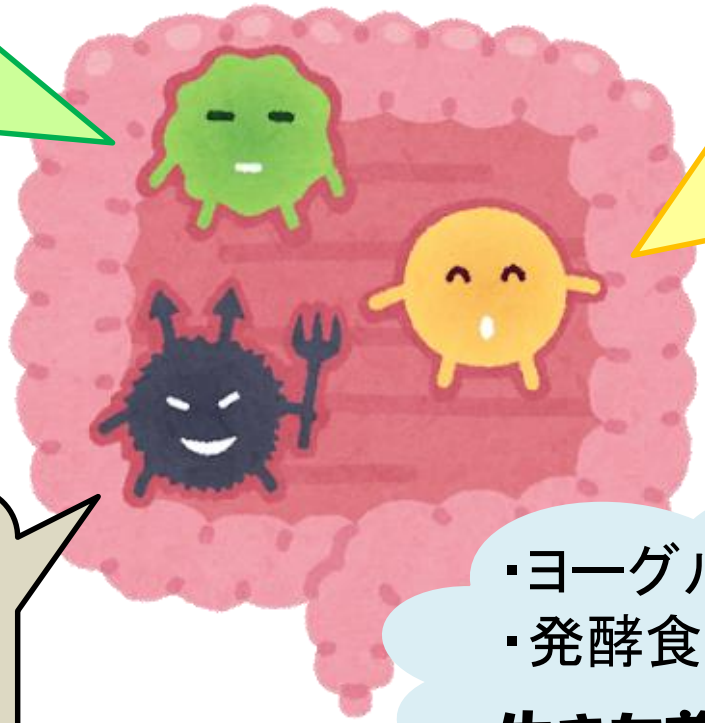


エサになるものと良い菌を
一緒にとることで腸内環境が整います

腸内細菌とは

日和見菌
体が元気な時はおとなしくしているが、体が弱ったときなどに悪い働きをする

善玉菌
消化吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける働きをする



悪玉菌
炎症を起こしたり、発がん性のある物質を作る

・ヨーグルト、乳酸菌飲料
・発酵食品（納豆、漬物など）

生きた善玉菌が含まれている

腸を元気に保つためには
腸内細菌のバランスを整えることが大切です

腸を元気にする
食物繊維のはたらき　その②

便を柔らかくしたいときには

水溶性食物繊維

野菜（にんじん、キャベツなど）
おくら、納豆、里芋、
こんにゃく、海藻類、果物

腸を動かしたいときには

不溶性食物繊維

野菜（ごぼう、たけのこ、さつま芋など）
穀類、豆類、キノコ類、海藻類

目的に合わせて食物繊維をとることで
便秘の改善につながります

⚠ 注意が必要です

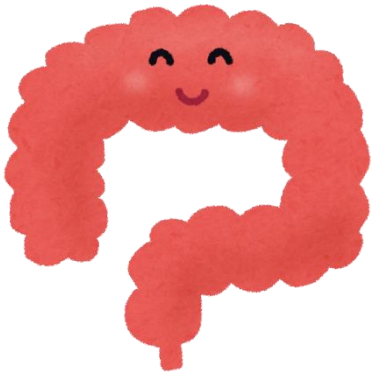
腸閉塞（イレウス）や潰瘍性大腸炎など、また胃や腸の手術の予定がある方・術後の方は食物繊維を積極的にとることで胃腸を刺激してしまいます。

主治医や管理栄養士に相談してから
とるようにしましょう。

まとめ

①適正体重を知って、きちんと体重管理

②主食・主菜・副菜のそろった食事を心がける

③食物繊維をしっかりとって腸を元気に

日頃からこの3つのポイントに気を付けて
腸を元気に保ちましょう！