

## 田附裕子先生が消化吸収の仕組みと腸内環境を整える食事を解説 Webメディア「パワーアップ!食と健康」を2/28(水)配信

株式会社ファンデリー（代表取締役 阿部公祐）が運営する、医師が執筆するWebメディア「パワーアップ!食と健康（第24回）」を2月28日（水）に掲載いたします。

当社は、食事療法に詳しい医師が疾病予防に重要な栄養素と食事を紹介する「パワーアップ!食と健康」を運営しております。

摂取した栄養素を最大限に吸収するには、栄養素の摂取と併せて、消化・吸収に働く腸の健康維持が重要であるといわれています。今回は、大阪大学医学部附属病院の田附裕子先生に、腸内環境を整える食事について解説いただきました。

### 第24回 腸から見る、食事による効果的な栄養補給



大阪大学医学部附属病院  
栄養マネジメント部 副部長  
NST委員長  
医学博士 田附 裕子 先生

栄養素を効率よく消化・吸収するため、腸内環境を整えるポイントをご紹介します。1つ目のポイントは食物繊維を摂り入れることです。野菜、果物、穀物、豆類に豊富な食物繊維は、腸内の善玉菌のエサとして機能し、腸内の pH バランスを整えます。2つ目は発酵食品を摂り入れることです。ヨーグルト、キムチ、麴、納豆などの発酵食品は、腸内細菌のバランスを整え、消化を助ける働きがあります。3つ目はプロバイオティクスの摂取です。ヨーグルトや発酵乳製品に含まれるプロバイオティクスは、腸内の善玉菌を増やし、消化器系の健康をサポートする役割を果たしています。

医師がアドバイス!

第2・4水曜日更新 mealtime

## パワーアップ!食と健康

低栄養 フレイル サルコペニア

「予防」と「対策」で健康的な毎日を

■「パワーアップ!食と健康」の概要

更新日：毎月2回(第2・第4水曜日)

次回は2024年3月13日(水) 13時

<https://powerup.mealtime.jp>



【本件に関するお問い合わせ】

株式会社ファンデリー MFD 事業部バリューイノベーションG 管理栄養士 深沢和礼

TEL：03-5249-5125 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>