

# 腸内環境を食生活から見直そう



抗がん剤を使用すると、副作用として腸内フローラのバランスが悪くなり、体調を崩すことがあります。

正常な腸内フローラのはたらきは、下記3つです。

- 病原菌からの感染防御
- 免疫機能の向上
- 難消化性食物の代謝



腸内フローラが正常に働けば、腸内環境、体調が整うことにつながります！

※ヒトの腸内には数百種類、数百兆個を超える腸内細菌が混在し、腸内フローラを形成しています。

## 腸内フローラを効率よく整えるために効果のある食品をとりましょう！

プロバイオティクス（人体に良い影響を与える善玉菌を含む食品）と食物繊維、オリゴ糖を組み合わせるとより効果的です。

トクホ（特定保健用食品）のマークが目印です！

### プロバイオティクス

#### ◆乳酸菌

- 動物性乳酸菌  
ヨーグルト（例：ブルガリア、LG-21）  
ヤクルト（シロタ株）、カルピス菌 など
- 植物性乳酸菌  
ラブレ（ラブレ菌）、ぬか漬け・キムチ など

#### ◆納豆菌



### 食物繊維、オリゴ糖

プロバイオティクスのエサとなり、善玉菌を増やす働きがあります

食生活のことで、何か気になることがあれば、主治医・栄養士へご相談ください。