

地域包括支援センター V0.4

ベルビューハイツ 便り

高齢者の方が地域で安心して暮らせるまちづくりを目指し
情報発信・呼びかけをしています♪

コラム

食生活を改善して腸内環境を整えよう！！

腸内細菌の栄養源にもなる食事は、腸内フローラ（細菌の塊のことを言う）の状態に大きな影響を与えていることが多くの研究で分かっています。

腸年齢チェック！！

A

- 豆腐や厚揚げが好きでよく食べる
- 塩分を制限している
- 玄米・麦など全粒穀物を3食に1度は食べる
- 朝食後に便が出ることが多い
- 見た目が若いといわれる
- 発酵食品が好き
- スープより味噌汁が好き
- 田舎・地方の出身である
- 週に3日以上運動している
- 深夜0時までには就寝している

B

- 朝食をとらない日が週に4日以上ある
- 牛・豚・羊など肉類が好き
- 便秘である
- いきまないと便が出ないことが多い
- コロコロした便が多い
- おなら・便がくさい
- 平日でも休日でも運動不足である
- タバコを吸う
- ストレスを感じている
- 寝不足である
- 肌荒れや吹き出物で悩んでいる
- 胃酸分泌抑制薬を服用している
- 治療で抗菌薬を服用している
- コンビニをよく利用する
- 仕事・買い物には車で出かける

【対策】

- ◎大豆製品を摂る
- ◎玄米・麦など全粒穀物を食べる
- ◎発酵食品を摂る



腸年齢が実年齢より
高くなった方は
要注意!!

check!



$$\text{腸年齢} = \text{実年齢} - A + B$$

地域包括支援センターベルビューハイツ

豊橋市青竹町字青竹96番地 33-8110

営業日：月～金（年末年始除く）営業時間：9：00～18：00

担当：菅沼・山崎・羽田