



がん患者さんとご家族の集う場所



がんサロン「ハーモニー」

♪開催日 令和元年6月19日(水)

♪時間 午後2時～3時半

♪場所 病棟10階デイルーム

♪テーマ 「NST・栄養サポートチームの試み」
～サルコペニアと腸能力のおはなし～

♪参加者 34名

途中の出入りは自由で、
どなたでもご参加できます。

予約は不要です。

安心して体験を語り合える
がんサロン。

ご参加お待ちしております。

がんサロンは**5周年**を迎え
ました！

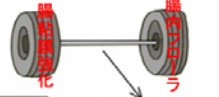


栄養管理部 宮下知治医師

腸の機能を高め、人間が
本来持っている**腸能力**を
活用しましょう！

腸内環境を良好な状態で維持・改善するには

- 腸粘膜自身を強化する
- 腸内環境(細菌叢)を整える(弱酸性に保つ)



サルコペニアの改善 ← 腸免疫力強化

サルコペニアとは・・・加齢や疾患により筋肉量が減少すること



プレバイオティクス・プロバイオティクス
シンバイオティクス

「善玉菌のえさ」
プレバイオティクス

善玉菌を増やし、活性化させて腸内環境をととのえる

「善玉菌のもの」
プロバイオティクス

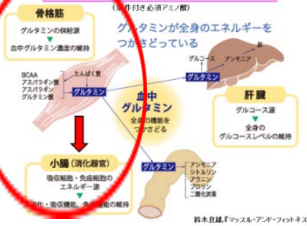
善玉菌を直接腸に届け、悪玉菌の活動をおさえる



善玉菌がふえる→悪玉菌がふえるのをおさえる

適度な運動で骨格筋を維持
できれば病氣と上手に戦える
体づくりが可能です！

Glutamineの全身への分布



生きたまま、腸まで届く**乳酸菌**や**ビフィス菌**
を菌の餌となる**オリゴ糖**や**水溶性食物繊維**と共に
毎日摂取することが重要！



ミニレクチャー：『NST・栄養サポートチームの試み』
～サルコペニアと腸能力のおはなし～
講師：栄養管理部 宮下知治 医師 資料より引用

次回は・・・
自分にご褒美、癒しのスキンケア