



N S T

今回は腸内の健康に関する プロバイオティクス、プレバイオティクス についてです

プロバイオティクスとは？

腸内細菌のバランスを整え、腸内の異常を改善し、健康に
よい影響を与える微生物、またはそれを含む食品

ヨーグルト、乳酸菌飲料などが代表的
納豆、ぬか漬け、味噌などもあります

当院ではヤクルト、ビフィズス菌末
など取り扱っています



プレバイオティクスとは？

消化管上部で分解・吸収されず、プロバイオティクスの
エサになり、善玉菌を増やすもの

食物繊維、オリゴ糖などが代表的
バナナ、りんごなど身近で取り入れやすい

当院ではオリゴワン飲料、サンファイバー
など取り扱っています



シンバイオティクス

プロバイオティクスとプレバイオティクスを組み合わせると効果的な腸内環境の改善が期待できます。プロバ
イオティクスとプレバイオティクスを一緒に摂取すること・または両方を含むものをシンバイオティクスといいます。

新しく取り入れました!!

『G fine(ジーファイン)』

プレバイオティクス

●水溶性食物繊維「グァーガム分解物」5g配合
(約バナナ5本分の量と同じです)

●ヒト由来のビフィズス菌50億個配合

プロバイオティクス

(約ヨーグルト3.5ヶ分(80g/ヶ)の量と同じです)

●冷水によく溶け、柑橘風味で飲みやすい

※試したい患者様がおられましたら、NST、栄養課までご相談ください



腸内環境は加齢、食べすぎ・飲みすぎ、食生活の偏りや薬などによりバランスが崩れがちです。
腸内環境を改善することは便性を改善するだけでなく、免疫を高め、胃腸の働きをよくする効
果が期待できます。乳酸菌や食物繊維が豊富な食生活を意識してみましよう。