

日本看護協会は、国民への質の高い医療の提供を目的に資格認定制度を創設し、26年目となります。特定の専門看護分野の知識・技術を深め、保健医療福祉の発展に貢献し併せて看護学の向上をはかることを目的として13分野・2,733名の専門看護師と、看護現場における看護ケアの広がりや質の向上をはかることを目的に21分野・21,847名の認定看護師を社会に送りだしています（2021年1月現在）。宮崎県内では、専門看護師11名（3分野）と認定看護師157名（18分野）が活動しています。また、2019年2月には認定看護師規程が改正されました。制度改正の大きな柱は、特定行為研修を組み込んだ新たな認定看護師教育の開始と、認定看護分野の再編です。2020年度より新たな認定看護師制度で学んでいる看護職は新たな役割を担う事となります。

宮崎県看護協会は、県民の皆様に関内でも活動する専門看護師・認定看護師の活動を広く知っていただき、皆様のお役に立てるような情報を発信する活動を行っています。

「腸活のススメ」～腸内フローラを大切に育てましょう！

糖尿病看護認定看護師 山下 加代子（日南市立中部病院）

近年、糖尿病や肥満などの生活習慣病と腸内環境の関係があきらかになりつつあります。腸内細菌の善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌は、食物繊維をエサに有益な短鎖脂肪酸を産生します。この短鎖脂肪酸は、肝臓や脂肪組織で脂肪の合成を調整したり、小腸の細胞から食欲を抑えるホルモンGLP-1の分泌を促すほか、免疫をつかさどるなど多岐にわたり重要な働きをしています。食物繊維は、善玉菌を増やし、多様性を持つバランスの良い腸内細菌叢（腸内フローラ）を育てるだけでなく、適正体重の維持やより良い血糖コントロールのためにも大きな役割を担っています。食物繊維をしっかり摂ることは、全身の健康にもつながるのです。腸内フローラの組成は生後1年で決まってしまうますが、腸内フローラの状態やバランスは、**今の自分の生活次第で乱れることも、美しく整えることもできるのです。**

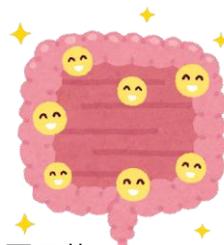
▼腸内フローラのバランスを乱す食事

- ①酸化した油、トランス脂肪酸
- ②揚げ物の摂りすぎ
- ③未消化の動物性蛋白の摂りすぎ
- ④食物繊維不足



▲腸内フローラを整える食事

- ①**発酵食品**：腸内を酸性に保つことで、善玉菌を元気にし、悪玉菌の活動を弱める環境を作る
(味噌、納豆、甘酒、醤油、塩麴、酢、酒粕など)
- ②**食物繊維**：水溶性：不溶性 = 1：2が理想
 【水溶性食物繊維】善玉菌の餌になる、食後血糖値の急上昇を防ぐ、コレステロールの吸収を抑制
 【不溶性食物繊維】便を柔らかくし、排便量を増加させる
- ③**オリゴ糖食品**：善玉菌の代表格ビフィズス菌のエサになる。善玉菌優位、日和見菌を善玉菌寄りにさせる



おすすめ美腸調味料☆塩こうじ

材料と分量の割合は、米糀3に対して塩1、水4。全て混ぜ合わせ、1週間～10日おいて熟成させるだけ。素材の旨味を引き出したり、食材をやわらかくしたり、コクのある味わいにしてくれます。そのため、調味料の使用量を抑えることができ減塩にもつながります。塩糀の塩分は約13%。塩糀小さじ1（約7g）は約1gの塩分となるので摂取する塩分は少なくなります。普段のレシピの塩と置き換える場合は、塩の倍量（例えば塩小さじ1（塩分量5g）→塩糀小さじ2（塩分量2g）が目安。調理には、食材の重さの10%の重さの塩麴で調味すると美味しく決まります！まずは市販品から試してみるのもOK。ぜひ普段使いの発酵調味料としてお試しを！

