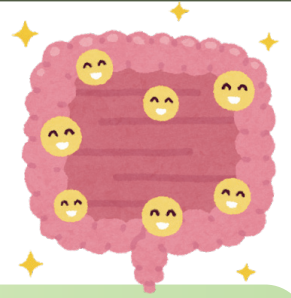




腸活について

腸活とは、腸のなかのバランス（腸内環境）を整えることです。今回は、腸の働きや腸活におすすめの食材をお伝えします。



腸の働きについて

1. 食べ物の消化・栄養素の吸収

口から入ってきた食べ物を唾液、胃液や膵液に含まれる消化酵素によって分解し、栄養素を体の中へ取り込みます。

2. 水分の吸収・便の形成

栄養素を吸収した後は水分を含んだ食べ物のカスが残ります。腸を移動していく中で少しずつ水分を吸収することで固形状の便ができていきます。

3. 免疫

口からは食べ物だけでなく細菌・ウイルスも侵入します。これらが体内に入るのを防ぐ必要があり、腸には多くの免疫細胞が存在しています。そのため、腸は体内で最大の免疫機能といわれています。



腸内細菌について

腸の中には1000種類以上の細菌がいると言われています。これらの腸内細菌は善玉菌・悪玉菌・日和見菌の3グループに分けることができます。

善玉菌：消化吸収の補助や免疫刺激などを行う（例）ビフィズス菌・乳酸菌・納豆菌など

悪玉菌：病気の引き金となるもの（例）ブドウ球菌・ウェルシュ菌など

日和見菌：善玉菌と悪玉菌のうち数が多い方の菌と同じ働きをする

健康な方は善玉菌・悪玉菌・日和見菌が2：1：7の割合で保たれています。このバランスが崩れ悪玉菌が多くなると、腸の動きが悪くなり便など老廃物が腸内にたまり、腸内環境が悪化してしまいます。

腸内環境を整える食事

1. プロバイオティクス

乳酸菌やビフィズス菌、酪酸菌、納豆菌などの善玉菌を食事から摂取することを言います。発酵食品に多く含まれます。

例えば、ヨーグルト（乳酸菌、ビフィズス菌）、キムチ（乳酸菌）、納豆（納豆菌）です。



2. プレバイオティクス

善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖を摂取することを言います。腸内にもともと存在している善玉菌の数を増やす作用があります。

食物繊維 食物繊維は以下の2種類に分けられます

①水溶性食物繊維

水に溶けやすく大腸で分解・発酵することで弱酸性に保ち、善玉菌を増殖させる働きがあります。

多く含む食材：海藻類（わかめ、もずく）、かぼちゃ、春菊、レタス、キウイ、みかん

②不溶性食物繊維

水に溶けにくく、腸内細菌の分解を受けにくいいため、便の量を増やす効果があります。

また、腸を刺激することで、排便を促進します。

多く含む食材：玄米、大豆、えんどう豆、エリンギ、ごぼう、ブロッコリー



オリゴ糖

難消化性オリゴ糖がお腹の調子を整えることに役に立ちます。ただし、摂りすぎるとお腹が緩くなったり、張ったりする場合がありますため、適量の摂取を心がけましょう。

多く含む食材：大豆、ごぼう、玉ねぎ、蜂蜜

これら「プロバイオティクス」と「プレバイオティクス」を2つ同時に摂る方法を『シンバイオティクス』と言い、善玉菌をさらに増やす効果が期待できます。

本日の

レシピ

ブロッコリーの納豆ドレッシングがけ

納豆をドレッシングにすることで、野菜と同時に食べることができます。
ひきわり納豆を使用したことで、食欲の出ない時にもするすると食べることができます。



材料(1人分)

- ブロッコリー50g
- ひきわり納豆1パック(30g)※付属の醤油・からしは使用しません
- ノンオイル青じそドレッシング小さじ2杯(12g)
- ミニトマト1個



作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、塩（分量外）を入れた鍋で茹でる。
- 2 茹で上がったブロッコリーは冷水にとり、粗熱を取る。粗熱が取れたら、水気を切る。
- 3 ひきわり納豆とノンオイル青じそドレッシングを粘り気が出るまで混ぜる。
- 4 2に3をかける。
- 5 ミニトマトを4に添える。



栄養量(1人分)エネルギー：91kcal

たんぱく質：7.6g 脂質：3.3g 炭水化物：9.1g 食物繊維総量 4.3g 食塩相当量：0.9g

納豆は熱に弱い成分を含むため2でしっかりと粗熱をとることが大切です。

