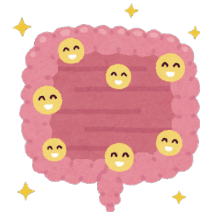


栄養だより

腸活

人の腸には約 1000 種類、100 兆個の腸内細菌が生息しています。腸内細菌にはいい影響を与える善玉菌と悪い影響を与える悪玉菌、どちらでもない日和見菌があり、腸内環境はこれら腸内細菌のバランスで決まります。最近よく耳にする「腸活」は、腸内環境を整えて、腸の働きを良くすることです。



腸活の利点

- 免疫力のアップ
- 便秘や下痢の改善
- 肌トラブルの改善

腸内環境を整える食べ物

腸内環境の改善には、腸内にビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が占める割合を増やすことが重要です。善玉菌の割合を増やす方法は2つあります。

●善玉菌が含まれる食べ物（プロバイオティクス）を直接摂取する

善玉菌は腸の中に住みつくことはないと言われていたので、継続的に摂り続けましょう。
例) 納豆、漬物、ヨーグルト、チーズ、乳酸菌飲料



●腸内にもともと存在する善玉菌を増やす作用のある食べ物（プレバイオティクス）を摂取する

腸内にもともと存在する善玉菌は、オリゴ糖や食物繊維を「エサ」として数を増やしていきます。

例) 玄米、大豆、ごぼう、たまねぎ、きのこ類、海藻類、果物（バナナなど）
特定保健用食品でも摂取可能な場合があります。



主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を基本とし、簡単にできそうなものから取り入れてみてはいかがでしょうか？



便を観察することで、腸内環境が好ましい健康的な状態になってきたかを知ることができます。善玉菌がたくさん住みついていると、便は、黄色から黄色がかった褐色をし、においがあっても臭くなくバナナ型です。腸内環境はすぐに変わるものではありませんが、継続することで効果が得られることが多いです。ご自身に合った、無理なく続けられる方法を考えてみましょう。



おすすめレシピ 韓国風混ぜご飯

善玉菌たっぷりのお手軽混ぜごはんです



材料 (3人分)

ご飯 ……………300g(茶碗 2 杯分)	ほうれん草 ……………1/2 束(50g)
牛ひき肉 ……………100g	ごま油 ……………小さじ 1/2(2g)
人参 ……………1/4 本(50g)	鶏がらスープの素 …小さじ 1/2(1.5g)
ごぼう ……………1/2 本(50g)	きざみたくあん ……………20g
油 ……………小さじ 2 (8g)	とろけるチーズ ……………1枚(15g)
焼肉のたれ ……………大さじ 3	



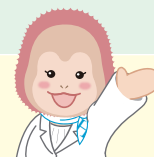
作り方

- ①①人参は千切り、ごぼうはさがきにし水にさらす
- ②油を引いたフライパンで牛ひき肉を炒め、色が変わったら①を加えて炒める
- ③人参、ごぼうがしんなりしてきたら、焼肉のたれを入れる
- ④ほうれん草はゆでてしっかり水気を切り、一口大に切る
- ⑤ゆでたほうれん草をごま油、鶏がらスープの素で和える
- ⑥ご飯に③⑤ときざみたくあん、とろけるチーズを入れて混ぜる



コツ・ポイント

ほうれん草をゆでた後の水気はしっかりきっておきましょう



栄養量(1人分)：

エネルギー 335kcal / たんぱく質 11.2g / 脂質 12.9g / 炭水化物：47.1g / 食塩相当量 1.9g / 食物繊維 3.7g