

腸内環境を整えよう

～栄養科通信～
2019年3月号No. 21

ここ数年、テレビで【腸内細菌】【腸内フローラ】という言葉をよく耳にすると
思います。今月は耳になじんてきた【腸内環境】についてです。

腸内環境って？

腸内環境は腸にすみついている腸内細菌によって左右されます。
腸内細菌には、善玉菌、悪玉菌、日和見菌とあり、
悪玉菌より善玉菌が多いと腸内の環境が整っている状態になります。
腸内環境が良いと、**食べたものの消化や吸収がしやすくなったり、
免疫力の向上、他にも肥満防止や老化防止にもつながります。**
逆に悪玉菌が多いと腸内環境が悪くなり、**お腹の調子が悪くなり下痢や便秘
になったり、肌荒れ、体臭、疲れやすい**といった症状もでてきます。



腸内環境を整えるポイント

腸内環境を整えるポイントは

①腸内での善玉菌の割合を増やす事

善玉菌をふくむ食材や、善玉菌を増やす成分を含む食材を
積極的にとりましょう。

②腸そのものを整える生活習慣

腸をはじめ、身体を整えるために軽度な運動、十分な睡眠が必要です。
不規則になりがちの方は生活習慣を見なおしてみてください。

善玉菌を増やしてくれる食材

【善玉菌を増やしてくれる食材】

- ・乳、乳製品(ヨーグルト、チーズなど)
- ・発酵食品(味噌、納豆、キムチなど)

【善玉菌増やす成分を含む食材】

- ・オリゴ糖(玉ねぎ、アスパラ、人参、大豆など)
- ・食物繊維(モロヘイヤ、オクラ、山芋など)

ビフィズス菌が多く含む食品で
代表的なのはヨーグルトです。
しかしヨーグルトでも含まれていない
ものもありますのでパッケージを見て
を選んでみてください。



3つ以上はあてはまったら要注意！！

下の項目3つ以上あてはまる方は腸内環境が乱れている可能性があります。
普段の食生活を見直しましょう。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 和食は一日一回以下 | <input type="checkbox"/> 最近お腹まわりが気になる |
| <input type="checkbox"/> 魚より肉が多い | <input type="checkbox"/> 定期的な運動をしていない |
| <input type="checkbox"/> コンビニ食・外食が多い | <input type="checkbox"/> 揚げ物・あぶらものが好き |
| <input type="checkbox"/> 野菜を食べないときがある | <input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べない |
| <input type="checkbox"/> スイーツが毎日かかせない | <input type="checkbox"/> 発酵食品をあまり食べない
(納豆、キムチ、ぬか漬、
みそ、ヨーグルト) |
| <input type="checkbox"/> 食事は20分以内ですむ | |
| <input type="checkbox"/> 食事はいつもおなかいっぱい食べる | |

☆今月のおすすめレシピ☆

納豆チーズ焼き

【材料】1人分

- 納豆 1パック
- チーズ 大さじ2
- オリーブオイル 大さじ1
- 黒コショウ 適量
- 《衣》
- 薄力粉 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ1
- 水 大さじ1



【作り方】

1. ボウルに《衣》の材料をまぜる
衣が柔らかくなりすぎないように水の量を調整する
2. 1の衣に納豆とチーズと黒コショウをまぜる
3. フライパンにオリーブオイルをひき、2を流し入れ、
平らにお好み焼きのように広げて中火で焼く
4. きつね色に焼けてきたら裏返して焼く
5. 両面がカリッと焼けたら好みの大きさに切って盛り付ける
※チーズが焦げやすいので焼くときは注意※
6. お好みのタレ(醤油、ポン酢、納豆のタレなど)をかける