



＊ ＊ 栄養科だより ＊ ＊



平成 29 年 秋号

～腸内から元気！腸内環境を整えて冬に備えよう～

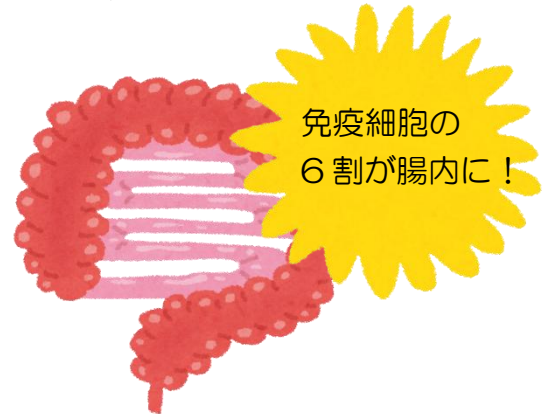
暑い夏も過ぎ、秋風が吹く過ごしやすい季節となりました。

一方、これから冬にかけて空気が乾燥し、風邪や肺炎、インフルエンザなどが蔓延しやすくなってきます。免疫力を高め、冬に備える身体づくりが必要です。

今回は免疫力に関わる、腸内環境を整える生活習慣についてご紹介します★




腸内環境と免疫力？

人の免疫細胞の60%は、腸内に存在しています。そのため、腸内環境が乱れると免疫細胞の働きが弱まって、風邪を引きやすい、疲れやすい、肌が荒れるなどの症状が出やすくなります。腸内環境を整え、免疫力を高めましょう！



腸内環境を整えるには？

腸内には様々な菌が100兆個程いると言われていたますが、大きく分けると以下の3つの菌に分類されます。

善玉菌	悪玉菌	日和見菌
消化吸收を補助したり免疫を高め、疲労や感染を防御する。	ガスを産生や発がん性の物質など悪性の物質を産生する。	善玉菌でも悪玉菌でもないが、 優勢な方へ味方する。
 腸内細菌の 15%!	 腸内細菌の 10%!	 腸内細菌の 75%!
★健康に関与★ 乳酸菌 ビフィズス菌 など	病気や老化に関与 ウェルシュ菌 ブドウ球菌 など	悪玉菌が優勢だと有害作用を及ぼす 大腸菌 連鎖球菌 など

善玉菌を優勢にする腸内細菌のバランスが大切◎！

善玉菌を増やす生活習慣✿

善玉菌が腸内で優勢になれば、腸内環境は元気に整っているといえます。
善玉菌を増やすための生活習慣のポイントをご紹介します。

① 食物繊維をとろう！

食物繊維は善玉菌の
栄養源です！

野菜・芋類・こんにゃく・
海藻・大豆など
積極的にとるように
しましょう！



② オリゴ糖が Good★

オリゴ糖は糖が2～数十個つながった
糖類の総称です。

オリゴ糖は腸まで届き、
善玉菌の栄養源となります。
野菜類や大豆、はちみつなどに
含まれています。



③ 発酵食品を食べよう♪

チーズやヨーグルトなどの
乳製品や、納豆や味噌、
キムチや漬物などの
発酵食品には善玉菌である
乳酸菌やビフィズス菌が多く
含まれています！



④ 和食を中心にバランスよく

肉や脂質の多い食事は
悪玉菌の栄養源となります。
和食は日本人にとって
理想的な栄養バランスの
食事です。和食中心で
多彩な食材を食べましょう◎



⑤ 運動習慣をつけよう！

毎日の運動習慣が
善玉菌を増やすと報告
されています。
生活習慣病予防のためにも
ウォーキングなどの
運動習慣をつけましょう☆



⑥ 十分な睡眠を

睡眠不足は
腸内細菌のバランスを
変化させると言われて
います。また、悪玉菌が
多いと睡眠の質も
悪くなりやすいと言われます。



⑦ 毎日快腸★★

便秘になると、腸内に便が長く
とどまることになります。
すると便から発生する
有害物質が吸収されて
しまうことに…。便意があった時には
我慢せず、毎日排便を心がけましょう！



⑧ ストレスをためない◎

「ストレス」は悪玉菌の大好物！
趣味や十分な睡眠で
ストレスを発散し、
善玉菌が優勢になるような
腸内環境づくりをしましょう♪



毎日続けることが大切です◎腸内から元気にしましょう✿



かわの内科胃腸科 腸内元気レシピ☆



ヨーグルトサラダ

栄養価/エネルギー:117kcal たんぱく質 3.2g 塩分 0.7g

【材料】(一人分)

- * キャベツ 1枚
- * きゅうり 1/3本
- * ロースハム 1枚
- * コーン 大さじ1
- * りんご 1/10個
- * プレーンヨーグルト 大さじ1/2
- * マヨネーズ 大さじ1/2
- * 砂糖 小さじ1/2
- * 酢 小さじ1/4
- * サラダ油 小さじ1/2

【作り方】

- ①キャベツ・きゅうり・ハム・りんごは千切りにする。
- ②キャベツは軽く茹でる（もしくは電子レンジで蒸す）。
- ③Aの調味料をよく混ぜ合わせておく
- ④全ての具をAの調味料を混ぜ合わせて完成☆

A

マヨネーズのみで和えるより、カロリーが抑えられ、さっぱりしていて食べやすいですよ◎
お好みで粉チーズも混ぜると美味しいです☆懐かしい給食の味ですよ～♪



卵の花@味噌風味

栄養価/エネルギー:167kcal たんぱく質 7.3g 塩分 1.4g

【材料】(一人分)

- * おから 50g
- * 人参 10g (1cm程)
- * 青ねぎ 1/2本
- * 油揚げ 1/6枚
- * かまぼこ 1/5本
- * 乾燥ひじき ひとつまみ
- * 蒟蒻 1/10枚
- * 味噌 小さじ1
- * 醤油 小さじ1/2
- * さとう 小さじ1
- * みりん 小さじ1
- * だし 50cc
- * ごま油 適量

【作り方】

- ①人参は千切、青ねぎは小口切、油揚げ・かまぼこ・蒟蒻は短冊切にしておく。ひじきは戻しておく。
- ②Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- ③ごま油を鍋に引き、ねぎ・おから以外の具材を炒める。
- ④火が通りしんなりしたら、おからを加えて炒める。
- ⑤Aの調味料を加え、汁気が少なくなるまで炒める
- ⑥最後にねぎをさっと混ぜて完成☆

A

食物繊維の多い食材をたっぷり使った整腸作用ばっちりの卵の花ですよ◎
調味料に発酵調味料の味噌も加え、腸内元気☆なレシピですよ♪



栄養相談のご案内❀

当院では管理栄養士による栄養相談を実施しております。
糖尿病や高血圧症など、食事に不安のある方は是非一度受けてみて下さい。食事相談は予約制になります。
ご希望の方は医師までご相談下さい。

