



風邪やインフルエンザ、コロナ等にならないよう免疫力をつけるためにも腸内環境を整えることが重要です。免疫力の7割が腸内細菌由来など、腸内細菌が私たちの健康に、大きく関わっていることがわかってきました。今回は普段は目に見えない腸内環境にスポットを当てます。

腸内環境を整える食事

腸内環境をよくするには、まず栄養バランスのよい食事が大切です。食物繊維や発酵食品の活用、水分をとることが重要とされています。

食物繊維

腸内細菌の餌となり、腸内環境を整えるために重要ですが、普段の食事では不足しがちです。下欄を参考に積極的にとりましょう。

発酵食品

良い菌を含む発酵食品を食べましょう。食品からとる菌は基本的に腸内に定着しないので、継続的に食べることが大切です。（納豆、味噌、漬物、甘酒、ヨーグルト、チーズ、キムチ）

水分

便をやわらかく保持する働きがあります。カフェインの多い飲み物は体内の水分を排出する働きがあるので、水か麦茶などにとるとよいでしょう。

※食事に加え、十分な睡眠、適度な運動も大切です。

便は腸内環境のバロメータです。日々の体調確認のために、便を流す前に、色や形の確認も行うとよいでしょう。

食物繊維をたっぷりとりよう！！

食物繊維は便のかさを増やすことに加え、腸内細菌の餌になります。全粒粉穀類、豆類、海藻、きのこ、野菜、果物に多く含まれます。ごはんにもち麦を混ぜる、きのこや野菜を使ったおかずを1品増やす、汁物を具沢山にするなど普段の食事に取り入れ、腸内環境を整えましょう！

全粒粉穀類
(もち麦、玄米等)



野菜

(ブロッコリー、玉ねぎ等)



果物

(りんご、バナナ等)

豆類
(大豆、ひよこ豆等)

海藻

(わかめ、こんぶ等)



きのこ

(椎茸、なめこ等)

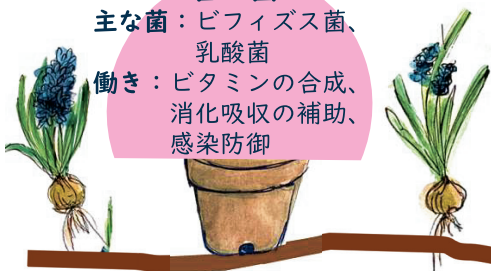


腸内フローラのバランス

大腸は口から一番遠くにある臓器で、様々な種類の腸内細菌が住んでいます。その様子が「お花畑 (flora)」のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。それらは、私たちの健康に多彩な役目を担っていることがわかってきました。代表的な腸内細菌は働きによって3種類に分類されます。これら3種類のバランスは、「善玉菌が2割、悪玉菌が1割、日和見菌が7割」が理想的といわれています。生活習慣の乱れなどによって、腸内細菌のバランスは崩れてしまいます。毎日の食生活、休養、運動に気を付けて、腸内フローラのバランスを整えましょう！

<善玉菌>

主な菌：ビフィズス菌、乳酸菌
働き：ビタミンの合成、消化吸収の補助、感染防御



<悪玉菌>

主な菌：ブドウ菌、ウェルシュ菌、大腸菌 (有毒株)
働き：腸内腐敗、ガス発生、発がん物質の産生



<日和見菌>

主な菌：バクテロイデス連鎖球菌、大腸菌 (無毒株)
働き：健康なときはおとなしくしているが、体が弱ると悪い働きをする



※参加される方は料理教室での感染対策について、下記HPより必ずご確認ください。



京都女子大学
栄養クリニックHP

献立

- ・煎り大豆と昆布の炊き込みご飯
- ・いわしと牛蒡の柳川風
- ・蓮根饅頭 そぼろあんかけ
- ・小松菜のピーナッツ和え
- ・さつま芋みるく餡大福

日時 1月22日(木)、23(金)
午前10時～午後1時
場所 京都女子大学栄養クリニック
定員 12人
参加費 2000円
申込み先 ☎075-531-2136
お申し込み期間 1月7日～1月14日
受付時間 10時～16時30分
持ち物 不織布マスク・エプロン・三角巾・手拭きタオル
※土日祝を除く

料理教室「節分膳」

「たんぱく質の上手な摂り方」



簡単！たっぷり食物繊維レシピ きなこごまのお汁粉

材料 (2人分)

- | | |
|-----------|--------|
| ・きなこ | …大さじ6 |
| ・すりごま (白) | …大さじ2 |
| ・片栗粉 | …大さじ1 |
| ・黒砂糖 | …大さじ3 |
| ・水 | …200ml |
| ・ゆで小豆 | …大さじ2 |

1人分栄養価 (エネルギー: 214kcal たんぱく質: 9.6g 脂質: 8.7g 炭水化物: 27.8g 食塩0g 食物繊維: 4.9g)

<作り方>

1. 片手鍋にAを入れ、泡だて器で均一になるように混ぜておく。これに水を混ぜながら少しずつ加えて、中火にかける。
2. ヘラで鍋底からしっかり混ぜながら加熱する。ふつふつと沸騰して、全体にとろみがついたら弱火にして、混ぜながら約1分加熱する。
3. 器に盛り、ゆで小豆をのせて温かいうちにといただく。