



◆健康維持のために腸内環境を整える

腸内には、約100兆個もの細菌が存在しています。また、腸内には人の免疫細胞の6割以上が集まっているため、腸内環境が整うことで免疫が上がり、健康維持につながります。

◆腸内環境を整えるための食事

腸内環境を整えるポイント

腸内環境を決めているのは腸内に存在している細菌たちです。腸内細菌は、大きく善玉菌、悪玉菌、日和見菌（ひよりみきん）の3つに分類され、そのバランスが重要になります。偏った食生活をしていると特定の細菌にだけ餌が与えられ、バランスが崩れてしまいます。

善玉菌

有益な働きをする菌



日和見菌

優勢な方に味方する菌



悪玉菌

炎症を起こしたり有害な物質を作る菌



腸内環境を整える方法

プロバイオティクス

プロバイオティクスとは、人体に良い影響を与える生きた微生物のこと。ヨーグルトや納豆、麹などに含まれる乳酸菌やビフィズス菌がこれにあたります。二度の摂取では意味がなく、生きて腸まで届く菌を一定量、定期的に摂取することで、その効果が実感できると言われています。



プレバイオティクス

プレバイオティクスとは、腸内にいる善玉菌の餌となる成分のことで食物繊維やオリゴ糖がこれにあたります。食物繊維やオリゴ糖は小腸で吸収されず、大腸まで届き、善玉菌の餌となります。食物繊維を多く含む野菜、果物、豆類を摂取しましょう。



◎腸の働きを健康に保つ3本柱は、**食事、睡眠、運動**です。同時に取り組むことが効果的です。また、腸だけでなく、体全体のことを把握して、バランスのよい食生活を規則正しく送ることが基本です。

Point



今月の おすすめメニュー

(副菜) ブロッコリーとナッツのサラダ



ナッツの香ばしさを活かしたサラダです。ヨーグルトとみそをあわせるのがポイントです！ぜひお試しください♪

《作り方》

- ①ブロッコリーは小房に分け、エリンギは食べやすく切っておく。
- ②ミックスナッツはあらかじめ刻んでおく。
- ③熱湯にブロッコリーを入れ2分ゆで、エリンギを加えてさっと火を通し、ざるにとって水けをきり手早く冷ます。
- ④Aをよく混ぜ合わせ、②、③を加え、ざっくり混ぜる。

1人分栄養価

エネルギー	128kcal
たんぱく質	3.9g
脂質	10.5g
炭水化物	2.8g
カルシウム	37mg
鉄	0.8mg
食塩相当量	0.3g

材料	分量 (2人分)	
ブロッコリー	60g	
エリンギ	50g	
ミックスナッツ	20g	
A	プレーンヨーグルト	大さじ1/2
	みそ	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1	
こしょう	少々	