



テーマ：あなたの腸は健康ですか!?

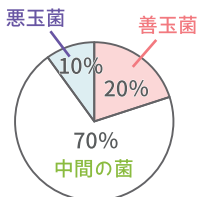
過去の栄養士だよりは
筑紫野市ホームページより見ることができます。

腸内には細菌がおよそ1000種類、100兆個も生息していることが知られています。重さにすると1～2kgほどあると言われていて、体の健康には、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。

腸内細菌ってなに？

人の腸内細菌は、善玉菌と悪玉菌、そのどちらでもない中間の菌と、大きく分けて3グループで構成されています。

健康的な腸内細菌は、善玉菌が20%、悪玉菌が10%、中間の菌が70%と言われていま



理想の割合

| | | |
|-----------------|--|---------------------------------|
| 善玉菌 | 乳酸や酢酸などを作り、腸内を酸性にすることによって、悪玉菌の増殖を抑えて腸の運動を活発にし、食中毒菌や病原菌による感染の予防や発がん性をもつ腐敗産物の産生を抑制する腸内環境を作ります。 | [代表的な菌] ・乳酸菌 ・ビフィズス菌 |
| 悪玉菌 | 悪玉菌は、体に悪い影響を及ぼすとされ、たんぱく質や脂質が中心の食事・不規則な生活・各種のストレス・便秘などが原因で腸内に増えます。 | [代表的な菌] ・ウェルシュ菌 ・大腸菌(毒性株) |
| 中間の菌 | 善玉菌が優勢だと良い働きをしますが、悪玉菌が優勢になると悪さをします。腸内に最も多く存在する菌として、腸内細菌のバランスを維持するカギを握っています。 | [代表的な菌] ・連鎖球菌 ・大腸菌(無毒株) |

便を観察してみよう！

腸内細菌が健康的な好ましい状態であるかどうかを知るもっとも簡単な方法は、便を観察することです。プリストルスケールは便のタイプ(硬さ)を7種類に分類した世界共通の尺度です。あなたは正常な便が出ていますか？

プリストルスケールによる便の種類と状態

| | | | | | |
|-------------------------|----|---|--|---------|-----------------------|
| 遅い↑ 消化器官の通過時間 ↓早い | 硬便 | 1 | | コロコロ便 | 硬くてコロコロのうさぎの糞状の便 |
| | | 2 | | 硬い便 | ソーセージ状であるが硬い便 |
| 正常便 | | 3 | | やや硬い便 | 表面にひび割れのあるソーセージ状の便 |
| | | 4 | | 普通便 | 表面がなめらかでやわらかいソーセージ状の便 |
| | | 5 | | やや軟らかい便 | 軟らかい半固形の便 |
| 水様便 | | 6 | | 泥状便 | 形がなく、ふにやふにやの泥状の便 |
| | | 7 | | 水様便 | 水様で、固形物を含まない液体状の便 |

すっきり



善玉菌を増やすために...

腸内の善玉菌を増やす方法は、大きく分けて2通りあります。

方法1

生きた善玉菌である「プロバイオティクス」を直接摂取する

「プロバイオティクス」は、ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物などのビフィズス菌や乳酸菌を含む食品です。ただし、これらの菌は腸内にある程度の期間は存在しても、住み着くことはないとされています。そのため、毎日続けて摂取し、腸に補充することが勧められています。なお、善玉菌は生きて大腸まで到達しないと意味がないと言われますが、死んでしまっても善玉菌の体を作る成分に有効な生理機能が期待できます。

プロバイオティクスを含む食品



方法2

腸内に存在する善玉菌を増やす「プレバイオティクス」を摂取する

食品成分としては、オリゴ糖や食物繊維です。これらの成分は、消化・吸収されることなく大腸まで達し、腸内に存在する善玉菌にエサを与え、増殖を促す(プロバイオティクスの働きを助ける)食品成分です。野菜類・果物類・豆類などに多く含まれています。「プロバイオティクス」を含む食品と一緒に摂取すると、非常に効果的です。

プレバイオティクスを含む食品



Let's
腸活ライフ!



旬をたのしむ 健康レシピ

in chikushino



[1人分] エネルギー133kcal 塩分 1.2g 食物繊維 1.4g



[1人分] エネルギー42kcal 塩分 0.7g 食物繊維 1.5g

蒸し鶏となすのピリ辛だれ

【材料】(4人分)

なす …中 2本
鶏むね肉 …1枚(300g)
酒 …大さじ 1

ピリ辛だれ

生姜 …1片(10g)
にら(ねぎでもOK) …お好みの量
酢 …大さじ 1と 1/2
醤油 …大さじ 1と 1/2
★ 砂糖 …大さじ 1
豆板醤 …小さじ 1/4～お好みで
ごま油 …大さじ 1/2

【作り方】

- ① なすは一口大に切る。鶏むね肉は皮を取り除き、そぎ切りにして酒をふっておく。
- ② ①を耐熱容器に並べて(図1参照)、アルミホイルをかぶせる。
- ③ ②を蒸し器で 20～30 分ほど蒸す。※フライパンで蒸す場合は、浅く水をはり②を置き、ふたをして蒸しましょう。
- ④ 生姜は粗いみじん切り、にらは小さく刻む。
- ⑤ ★を全て混ぜ合わせ、④と合わせて電子レンジで適度に温める。
- ⑥ 肉に火が通ったら、器に盛りピリ辛だれをかける。



(図1)

冬瓜の冷やし鉢

【材料】(4人分)

冬瓜 …1/10個(300g)
海老 …中 4尾
酒 …小さじ 1
オクラ …4本

出し汁 …200ml
薄口醤油 …大さじ 1/2
★ みりん …大さじ 1/2
塩 …ひとつまみ

【作り方】

- ① 冬瓜は縦半分に切り、種とワタを取り除く。皮を厚くむき一口大の大きさに切る。
- ② 海老は殻と背ワタを取り除き、酒をふっておく。オクラは板ずりをして塩を洗い流し 0.5cm の輪切りにする。
- ③ 鍋に出し汁と冬瓜を入れ、落しふたをして煮る。※落しふたの代わりにアルミホイルを使う場合は、丸い形に整えて箸などで穴をあけ、空気が抜けやすいようにして使いましょう。
- ④ 冬瓜が煮えたら★を入れ、海老も入れて更に煮る。
- ⑤ 海老に火が通ったら火を止め、オクラを入れて余熱で温める。
- ⑥ 粗熱がとれたら、器に盛り冷蔵庫で冷やす。

なす

旬：7～9月



皮にはポリフェノール的一种であるナスニンが含まれています。ナスニンは、コレステロール値を低下させる効能が認められています。そのため高血圧や脂質異常症、血管のトラブル予防に効果が期待されています。その他、カリウムを多く含むため、体の熱を逃がし、夏バテ解消効果などもあります。

選び方：◎へたの切り口がみずみずしく、ガクの部分のトゲが鋭く、ガクと実の間が白～うす紫～紫に変化しているもの。皮はつやと張りがあり、紫色が濃く色が均一なものを選びましょう。

保存方法：ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ。低温に弱いので、長時間冷やし過ぎると固くなります。※暑い時期以外は室内の涼しい場所で保存できます。空気に触れないよう新聞紙に包み、2～3日で食べきりましょう。

冬瓜

旬：7～9月



実は夏の野菜です。夏に収穫して丸い形のまま冷暗所に保管すれば、冬まで保存しておくことが出来るため“冬の瓜”という名前がついたと言われています。95%が水分ですが、むくみ防止に効果があるカリウムを比較的多く含んでいます。

選び方：◎全体がふっくらとしており、ずしりと重みがあるもの。皮には傷がなく、表面には白い粉を吹いたようになっていたものを選びましょう。※カットしてある場合は、果肉が白くみずみずしく、種が小さいものを選びましょう。

保存方法：丸い形のままなら新聞紙に包み、冷暗所で長期保存可能。※カットしてあるものは切り口にラップをして冷蔵庫の野菜室へ。その場合、1～2日で食べきりましょう。