

身体の中から健康に！腸内環境を整えよう

春の暖かさを感じる季節になりましたが、時折、寒い日に戻ることがあります。朝晩と昼間の気温差が大きい季節の変わり目は、体調が崩しやすくなります。そこで、今日は『腸内環境』を整えて、身体の中から元気になるためにはどうしたらよいかお伝えします。

腸はこんなところ？

腸は人体の中で一番長い消化器官で主に小腸と大腸に分かれています。

小腸

大腸

小腸では栄養を吸収する

口で細かく砕かれた食べ物は、だ液や胃の消化液で分解され、ドロドロのかゆ状になり小腸に運ばれます。小腸の内側にはひだがたくさんあり、そこから分解された栄養素が吸収されます。

大腸では不要物を排泄する

栄養素は小腸でほぼ吸収されますが、胃や小腸で消化吸収されなかった食物繊維などの食べ物の「かす」は大腸へ運ばれます。大腸に住んでいる腸内細菌がそれらを「えさ」に活動します。また大腸では水分が吸収されますので、未消化物はだんだん固形状となり便となって排泄されます。

大腸の中の3つの菌のバランス

あなたの「腸」は健康ですか？

|                |  |                                          |
|----------------|--|------------------------------------------|
| 善玉菌            |  | 体により働きをする（ビフィズス菌・乳酸菌など⇒腸内を弱酸性に保つ）        |
| 悪玉菌            |  | 有害物質をつくり出す（ウェルシュ菌・黄色ブドウ球菌など⇒腸内をアルカリ性にする） |
| ひよりみきん<br>日和見菌 |  | 状況によって優位な方の味方になる                         |

腸内環境が悪くなってくると、まず現れるのが「お腹の不調」です。お腹をくだしたり便秘になっていないか毎日の排便で確認しましょう。大腸の中には1,000種類以上、100兆個から1,000兆個の腸内細菌が存在します。上記の3つの腸内細菌のバランスで腸内の健康状態は日々変わっていきます。

⇒高脂肪の食生活を続けると、悪玉菌の割合が高くなり、腸内環境が悪化してしまいます。

食物繊維の摂取量、足りていません！

食物繊維は小腸で消化・吸収されずに、大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制や血液中のコレステロール濃度の低下など、生活習慣病予防に役立つ成分です。「繊維」という言葉から、細い糸状のものをイメージされがちですが、「ねばねば」するものや、水に溶けて「さらさら」したもののまで多くの種類があります。調べてみましょう。

腸内環境を整えるためには？

食物繊維は魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれず、植物性食品に多く含まれています。食物繊維を手軽にとるおすすめの方法は『主食の穀類』からとることです。一日のうち一食の主食を玄米や麦、雑穀等を加えたごはんにしたり、全粒小麦パンなどに変えると、効率的に摂取できます。他に下記の食物繊維を多く含む食品や発酵食品を積極的に摂取しましょう。

胚芽米ご飯

全粒粉パン

野菜

きのこ

豆

納豆

ヨーグルト

乳酪菌飲料

漬物

発酵食品

乳酸菌などの腸内環境を整える微生物のうち、生きた善玉菌を腸に届ける微生物を「プロバイオティクス」といいます。ヨーグルトや納豆などの発酵食品がこれにあたります。

卒業生の皆さんへ

ご卒業おめでとうございます！

3年生のみなさんは、これから自分で食べるものを選択する機会が多くなります。その時はごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物など多様な食材を組み合わせ、栄養バランスに優れた「日本型食生活」を思い出してください。また、食べることを楽しみながら『正しい食の選択』をしてください。腸内環境にも日本型食生活は有効です。

作ってみよう！こまちゃんレシピ

『こまちゃんポン・デ・ケージョ』

【材料】約16個分

白玉粉……………140g  
ベーキングパウダー……………2g  
小松菜……………70g  
〇塩……………2g  
〇粉チーズ……………40g  
〇卵……………1個  
〇オリーブオイル ……4g(小さじ1)  
牛乳……………50ml

〈揚げ油〉 …………… 適量

【作り方】

① 洗った小松菜を皿に並べ、ラップをしてレンジで1分程度加熱する。冷ましてから細かく切る。

② 白玉粉を袋に入れ、袋の上から手で細かくつぶす。ボールにあけ、ベーキングパウダーを加え、よく混ぜる。

③ 牛乳以外の材料（〇印の材料）をボールに入れ、よく混ぜる。

④ 水分量を調整しながら牛乳を加え、生地をひとまとめにする。

⑤ 生地を一口大に丸める。

⑥ 鍋に油を入れ、約170度になったら、丸めた生地を入れ、弱火で加熱する。きつね色に揚げたら、できあがり。