



今月のテーマ

腸内環境を整えよう！

今月のテーマは「腸内環境を整えよう」です。

腸内環境の不調は
全身の不調のもとにもなると言われています。

秋はきのこ類や根菜など、
腸内環境を整えてくれる食材が豊富です。

旬の食材を美味しく食べて、元気な腸を保ちましょう！

●死亡数の多いがんの部位(2017年)

出典:人口動態統計(厚生労働省大臣官房統計情報部編)

1位

2位

3位

4位

5位

男性

肺

胃

大腸

肝臓

膵臓

女性

大腸

肺

膵臓

胃

乳房

食生活や生活習慣の
影響を受けやすい



腸は体の中でも
食生活や、生活環境の影響を受けやすい部位とされています。

死亡数の多いがんの部位をみると
男性では第3位、女性では第1位となっています。

食の欧米化や過度な飲酒や喫煙、運動不足、肥満などが
要因としてあげられるようです。

多くあてはまる人は 食生活を見直しましょう！

- ①**朝食**は摂らないことが多い。
- ②**朝食**は短時間で済ませる。
- ③**食事の時間**は決めていない。
- ④**野菜不足**だと感じる。
- ⑤**肉**が大好き。
- ⑥**牛乳**や**乳製品**が苦手。
- ⑦週4回以上**外食**をする。
- ⑧**アルコール**を毎日飲む。



そこで簡単な腸内環境チェックを行います。
今から8個の質問をします。
あてはまる項目が多い人は、
食生活をもう一度見直しましょう。

※順に読み上げる。

4個以上あてはまる人⇒

食生活で、腸内環境を悪くしてしまっているかもしれません。
見直しましょう。

腸内環境を整えるポイント



- ① 1日3食規則正しく食べる。
- ② 朝食を抜かない。
- ③ 十分な量の食事をとる。
- ④ 水分をしっかりと補給する。
- ⑤ 腸内環境を改善する食材をとる。

次に腸内環境を整える食生活でのポイントをご紹介します。
※レシピにも書いてありますので、見えずらい方はそちらを参照。

①1日3食規則正しく食べる。

食事を決まった時間に摂る事で便通のリズムが整います。

②朝食を抜かない。

朝食をしっかりと食べると胃や大腸が動き出します。
朝食はからだを目覚めさせる合図です。

③十分な量の食事をとる。

便をスムーズに送り出すためには、ある程度の食事量が必要です。

④水分をしっかり補給する。

便の成分の70～80%は水分です。
1日1.5リットル以上を目安にしましょう。

⑤腸内環境を改善する食材をとる。

腸内環境の良し悪しは 腸内細菌のバランス



腸内環境の良し悪しは
腸内細菌のバランスとされています。

腸内環境を整えて、健康を保つには
腸内の善玉菌を優勢にすることが重要とされています。

腸内環境を整えるには 善玉菌を増やす！



①食物繊維

②発酵食品

③オリゴ糖

をとろう！！



そこで善玉菌を増やすために積極的に摂りたいのが
食物繊維、発酵食品、オリゴ糖です。

どのような食材に含まれているのか
詳しくみていきましょう。

①食物繊維 どちらも大事！

便のかさを増し、
腸の動きを活発に！

不溶性 食物繊維



善玉菌の栄養源に！

水溶性 食物繊維



まず、食物繊維です。

食物繊維には、
便のかさを増やし腸の動きを活発にする「不溶性食物繊維」と、
腸内で働く善玉菌の栄養源になる「水溶性食物繊維」があります。

不溶性食物繊維は、じゃがいもやさつま芋、ゴボウや穀物に。
水溶性食物繊維は、里芋やわかめ、おくらなどのねばねば食材や
バナナやキウイなどの果物に多く含まれています。

どちらかだけでなく、両方とることが大事と言われています。
また、水溶性食物繊維の方が摂取しやすく、不足しがちです。
意識して摂るように、心がけましょう。

善玉菌を含み 腸内環境を整えてくれる

②発酵食品

納豆



塩分の多い
ものは注意！



ぬか漬



次に発酵食品です。
発酵食品は善玉菌を含み、
腸内環境を整えてくれる微生物の宝庫とされています。

どのような食品かというと、
納豆、みそ、かつお節、ぬか漬などです。

中には塩分が多いものもありますので、
1度に摂る量に注意しながら、
日々の食事に取り入れましょう。

善玉菌の栄養源になる！

③オリゴ糖



日々の食事に
取り入れていきましょう！

最後にオリゴ糖です。

オリゴ糖は善玉菌の栄養源となり、腸内環境を整えるのに役立ちます。甘味料のイメージが強いと思いますが、食材からも摂取することができます。

玉ねぎやアスパラガス、にんにく、大豆やみそなどの大豆製品、はちみつなどに含まれています。

これらの食材を日々の食事に取り入れて腸内環境を整え、健康づくりに役立てていきましょう。

今月のメニューは、腸内環境を整えてくれる食材を組み合わせたメニューとなっています。これから本日使用する食材の栄養について、お話しします。



ごぼう

不溶性食物繊維が豊富！
水溶性食物繊維やオリゴ糖
も含んでいる。
長く水に浸けると、栄養が
逃げてしまうので**注意**

注意

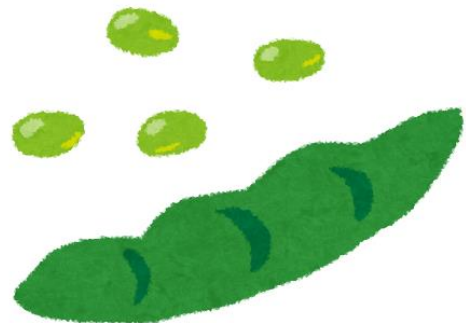
まずごぼうです。

ごぼうは食物繊維が豊富な野菜の代表格です。

大部分が不溶性食物繊維ですが、
水溶性食物繊維やオリゴ糖も含んでいます。

表面部分に香りやうま味があるので
皮をむかず、包丁の背やたわし等でけずるとよいです。
今日はアルミホイルを使用して、表面をけずっています。

また水に浸けすぎると、栄養素が逃げてしまうので、
あく抜きをする際、長く浸けすぎないように注意しましょう。



枝豆

青いうちに収穫した
未成熟な大豆

豆と野菜の栄養価を持つ食材

ビタミンB1、ビタミンC、葉酸、たんぱく質、カルシウム等を含み
疲労回復に役立つ！

不溶性食物繊維を多く含む。

次に、枝豆です。

枝豆は青いうちに収穫した、未成熟な大豆で、豆と野菜の両方の栄養価を持つ、大変栄養価が高い食材です。

ビタミンB1、ビタミンC、葉酸、たんぱく質、カルシウム等を含み、疲労回復に役立ちます。

不溶性食物繊維を多く含み、腸の働きを刺激して、腸内に発生した有害物質の排出を促してくれます。



しいたけ

エリタデニン[®]は、
他のきのこにはない
特有の成分です

コレステロールを下げるのに
役立つ**エリタデニン**が含まれる。
不溶性食物繊維が多いので、
水溶性食物繊維を含む野菜や
海藻類との組み合わせがオススメ

しいたけは、コレステロールを下げるのに役立つ、
エリタデニンが含まれています。
これは、他のきのこにはない、
しいたけ特有の成分です。

不溶性食物繊維が多いので、
水溶性食物繊維を含む野菜や、
海藻類と組み合わせて食べる事をおすすめします。

レシピ裏面を参考に、両方の食物繊維を
バランス良く摂るように心がけましょう。

食物繊維は腸内環境を
整えてくれるだけでなく、
生活習慣病の予防にも
役立つと言われています。

毎日の食事に
取り入れましょう！



食物繊維は腸内環境を整えてくれるだけでなく、
生活習慣病の予防にも役立つとされています。

ご紹介してきた食材を日々の食事に取り入れ、
腸内環境を整え、元気な腸を保ちましょう

1食で**21.6g**の たんぱく質が摂れます！



枝豆と塩昆布の
焼きいなり



なすときゅうりの
即席漬け



ひっつみ汁



油揚げ、枝豆、鶏肉、米に含まれています！

1日のたんぱく質摂取推奨量
男性**60g/日** 女性**50g/日**

また、今日のメニューは食物繊維だけではなく、
筋肉アップに必要なたんぱく質が、しっかりととれる
メニューとなっています。

1食で21.6gのたんぱく質をとることができます。

1日のたんぱく質摂取推奨量は、
男性1日60g、女性50gとされています。

3食プラス間食で たんぱく質をこまめに摂ろう！

魚



サンマ 1尾 (100g)
17.2g



サケ 1切 (80g)
17.9g



しらす干し 大さじ1 (7g)
1.6g



マグロ 刺身5-6切 (100g)
24.2g



カツオ 刺身5-6切 (100g)
25.8g



ちくわ 1本 (30g)
3.7g

牛乳



牛乳 コップ1杯 (200ml)
6.6g



ヨーグルト 100g
3.6g



プロセスチーズ 1個 (18g)
4.1g

卵



卵 1個 (55g)
6.5g

肉



牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g)
13.8g



豚小間 5枚 (100g)
18.3g



鶏胸肉 2/5枚 (100g)
19.5g



鶏もも肉 2/5枚 (100g)
17.3g



ひき肉 (100g)
17.4g



ベーコン・ウィンナー3枚、3本 (60g)
7.4g

豆



木綿豆腐 半丁 (150g)
9.9g



充填豆腐 1丁 (150g)
7.5g



生揚げ 半丁 (100g)
10.7g



油揚げ 1枚 (30g)
5.5g



納豆 1パック (40g)
6.6g



調整豆乳 コップ1杯 (200ml)
6.4g

みなさん、100gのお肉を食べると
たんぱく質を100g摂った、と思われるかも知れませんが、
実は違います。

お肉の中には水分や脂肪なども含まれているため、
実際に摂れるたんぱく質の量は、もっと少なくなります。

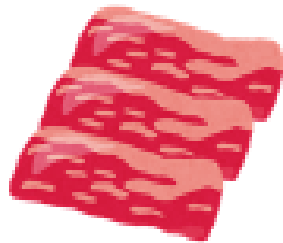
◆例えば、豚肉100g、で摂れるたんぱく質の量は18.3gです。
レシピの裏参照

高齢になると、同じ量を食べても、若い人の半分以下しか、筋肉をつくれなくなります・・・



若い人

食べたたんぱく質の量

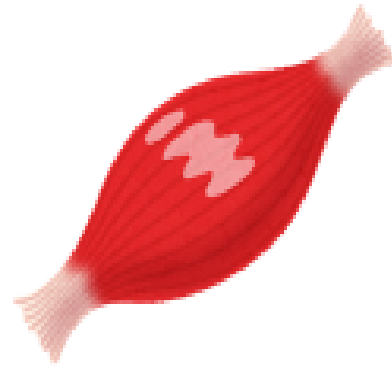


10g

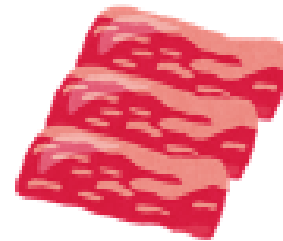
アミノ酸



作られた筋肉の量



高齢者



10g

アミノ酸



若い頃より
しっかり食べる
必要があります

また同じ量を食べても、若い人と高齢者では作られる筋肉の量に違いがあります。

若い人と高齢者がそれぞれ10gのたんぱく質を食べたとき、若い人はたくさん筋肉をつくることができますが、高齢になると、若い人の半分以下の量しか作れなくなっています。

3度の食事や、間食を利用してこまめにたんぱく質を摂るように心がけましょう。

健康維持の取り組みに
“早すぎる”ことはなく
“遅すぎる”こともありません

“**今**”から取り組んで
いつまでも元気に動ける体に！

健康維持の取り組みに
早すぎることはなく、遅すぎることもありません。

ぜひ、今から取り組んで
いつまでも、元気に動ける体でいていただきたいと思います。