



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(2016年)

出典: 国立がん研究センター

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

胃

膵臓

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 水分もしっかり補給する。
- 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水分もしっかり補給する。

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！

不溶性  
食物繊維



不足しがち...

水溶性  
食物繊維



まず、食物繊維です。

食物繊維には、  
じゃがいもやさつま芋、ゴボウや穀物に含まれる不溶性食物繊維と、

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含まれる  
水溶性食物繊維とがあります。

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。

# 善玉菌の工サとなり 腸内環境を整えてくれる

## ②発酵食品



塩分の多い  
ものは注意！



次に善玉菌のエサとなり、  
腸内環境を整えてくれる食べものを紹介します。

まず、納豆、みそ、漬ぬか漬けなどの発酵食品です。

# ③オリゴ糖



ごぼう



バナナ



はちみつ

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、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。



## しめじ

**不溶性食物繊維が豊富**

きのこのこの栄養効果を上げる

調理法！

- 冷凍する
- 100℃以下で短時間加熱
- 干す

まずは、しめじです。

しめじに限らず、きのこ類は不溶性食物繊維が豊富です。

栄養効果を上げる調理法として、

冷凍する。100℃以下で短時間加熱する。干すことがあげられます。

きのこの細胞壁を壊す調理法が

きのこの菌の効果を引き出すと言われています。



## 里いも

不足しがちな

水溶性食物繊維が豊富！

ビタミンB1、C、カリウム

も含み栄養価が高い。

ぬめり成分が体にいい。

次に、里芋です。

里芋は不足しがちな水溶性食物繊維が豊富です。

食物繊維だけでなく、ビタミンB1、ビタミンC、カリウムなども含み、栄養価が高いです。

ぬめり成分には血中コレステロールを下げてくれたり、胃や腸の粘膜を保護し、肝臓を強化するのに役立つと言われてしています。



# 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**

ごぼうは食物繊維が豊富な野菜の代表格。

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。

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



こんにゃく

**不溶性食物繊維**の  
グルコマンナンが豊富  
腸内の老廃物や毒素を吸着  
して体外に排出してくれる。

こんにゃくは、不溶性食物繊維の  
グルコマンナンが豊富です。

胃や腸のはたらきを活発にしてくれたり、  
腸内の老廃物や毒素を吸着し、体外に排出するのに  
役立つと言われています。

**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言われてしています。

毎日の食事に取り入れていきましょう！