



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



玉ねぎ



大豆



アスパラガス

ごぼう



バナナ



にんにく



はちみつ



みそ

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されています。

毎日の食事に取り入れていきましょう！