



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！

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！



次に発酵食品です。
発酵食品は、善玉菌のエサとなり、
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。

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。
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。



小松菜

カルシウムや**ビタミン類**が**豊富**！

緑黄色野菜の中でも、

栄養価の高いおすすめ野菜

水溶性食物繊維と、

不溶性食物繊維を両方を含む

次に、小松菜です。

小松菜はカルシウムやビタミン類が豊富で、
緑黄色野菜の中でも栄養価の高いおすすめ野菜です。

また、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維を両方含み、
腸内環境を整えるのにも役立つ、優秀な野菜です。



高野豆腐

高たんぱく質かつ低カロリー！
たんぱく質でありながら、
水溶性食物繊維と同様に働く
レジスタントプロテインが豊富。

最後に高野豆腐です。
高野豆腐は高たんぱく質かつ低カロリーで、
筋力アップや、ダイエットに役立つ食材です。

また、たんぱく質でありながら
水溶性食物繊維と同じような働きをする、
レジスタントプロテインが豊富です。

コレステロール等、摂取した脂質を捕まえて、
体の外へ再び出す役割をしてくれるといわれています。

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。

★ここからは筋力アップの為のお話★

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**25.5g**の たんぱく質が摂れます！

(ご飯110gを含む。)



高野豆腐の卵とし



高野豆腐
卵

青菜と桜えびの
だし酢和え



桜えび

さんまのつみれ汁



さんま
みそ

1日のたんぱく質摂取推奨量

男性60g/日 女性50g/日

1食で25.5g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。

動けるカラダに大切な筋肉を作るためには、
運動と共に、材料であるたんぱく質を
しっかり摂取する必要があります。

たんぱく質を意識しましょう

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

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・ウインナー3枚、3本 (60g)
7.4g

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

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。

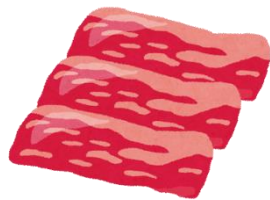
◆例えば、豚肉100g、で摂れるたんぱく質の量は18.3gです。
レシピの裏参照

たんぱく質を意識しましょう

たんぱく質を食べた量が少ないとき...

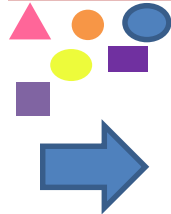


食べたたんぱく質の量

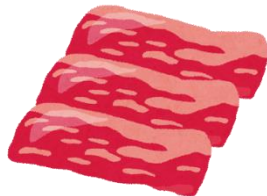
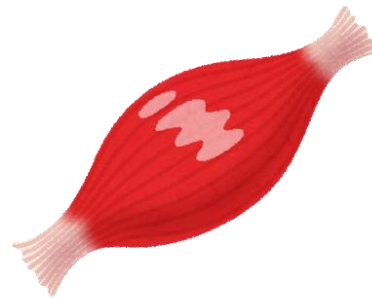


10g

アミノ酸

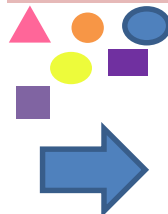


作られた筋肉の量



10g

アミノ酸



摂取されたたんぱく質から筋肉は作られますが、
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。

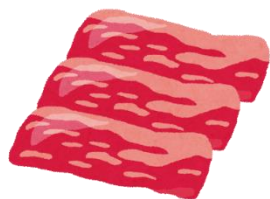
若い人と高齢者がそれぞれ10gのたんぱく質を食べたとき、
若い人はたくさん筋肉をつくることができますが、
高齢になると、若い人の半分以下の量しか
作れなくなっています。

たんぱく質を意識しましょう

若い頃よりしっかり食べる必要があります！



食べたたんぱく質の量

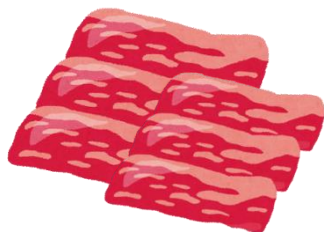
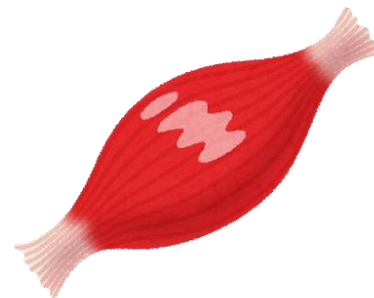


10g

アミノ酸

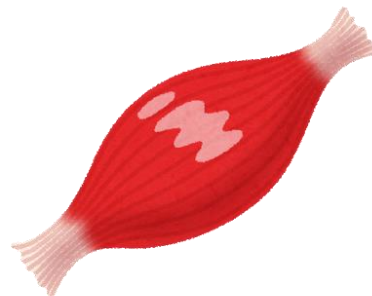
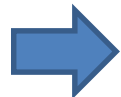


作られた筋肉の量



20g

アミノ酸



では、10gのタンパク質を食べた若い人と
同じくらいの筋肉をつくるには、高齢者では、
どのくらいのタンパク質を食べる必要がある、と思いますか？

◆正解は20g程度のタンパク質を食べる必要があります。

年を重ねると、今までと同じ食べ方では、若い頃のように
筋肉をつくることができなくなります。

◆1日のたんぱく質の摂取推奨量は男性で
60gとされています。

1食でこれだけ食べるのは大変ですよ。

1食あたり20gを目安に、毎回の食事でたんぱく質を
意識しましょう。

多様な食材を食べて元気に！

10の食品群の覚え方は

「さあ、にぎやかにいただく」

主食  や など	+	さ =魚 	あ =油 	に =肉 	ぎ =牛乳 	や =野菜 	か =海藻 
		い =イモ 	た =卵 	だ =大豆 	く =果物 	※野菜は淡色野菜、緑黄色野菜を含みます。 ※海藻はきのこ類を含みます。	

まずは無理なく数日で揃えるところから！

※「さあ、にぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

また、筋肉をつくるためには、たんぱく質だけではなく、
ビタミンやミネラル、糖質や脂質など、他の栄養素も必要です。

この「さあ、にぎやかにいただく」を意識しながら、
食事をしましょう！

多様な食材を食べると、色々な種類のたんぱく質に加え、
様々な微量栄養素も摂ることが可能となり、
自然に栄養バランスが整います。
色々な栄養素を一緒に摂ることで、
栄養素の相乗効果も期待できます。

◆これらの食材、はじめのうちには毎日そろえるのが
難しいかもしれません。
まずは無理なく1週間や数日間でそろうように意識しましょう。

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。