

# 善玉菌を増やすには

## 生きた善玉菌!発酵食品

食品ではヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物など、ビフィズス菌や乳酸菌を含むものです。これらの菌は腸内にある程度の期間しか存在しないため毎日続けて摂取することが勧められます。



森のバター!アボカド  
食物繊維も摂れますよ



## 食物繊維



食品成分としてはオリゴ糖や食物繊維で、これらの成分は野菜類・果物類・豆類などに多く含まれています。腸内にもともと存在する善玉菌の「エサ」となって、数を増やしてくれます。オリゴ糖は、大豆・たまねぎ・ごぼう・バナナなどの食品にも多く含まれていますので、これらの食材を食事に取り入れると良いでしょう。

## 大葉(青じそ)

発汗を促して、冷えをとります。梅雨冷えなどで調子を崩したときにおすすめです



## 暑い季節にも!腸活レシピ

### アボカドの田楽

#### 材料(1人分)

- アボカド 1/2 個
- 味噌 大さじ1/2
- みりん 小さじ1
- みょうが 1/2 個
- 大葉 1/2 枚
- ごま 小さじ1

#### 作り方

- ①アボカドを半分に切り種を取り、1cm幅にきり耐熱皿にのせる。
- ②①を細かく切り混ぜ合わせたものを①にのせて、トースターで表面がこんがりするまで焼く。



エネルギー:151kcal、たんぱく質:2.9g、脂質:12.1g、炭水化物:9.9g[食物繊維:4.2g(不溶性3.1g、水溶性1.2g)]、食塩相当量:1.1g

【一人分】

### キノコたっぷり夏ざるそば



食物繊維たくさん

#### 材料(1人分)

- そば 一束
- しめじ 30g
- ごま油 小さじ1
- めんつゆ 1人分
- トマト 20g
- おくら 1本

#### 作り方

- ①そばを茹で、冷水で冷やし、水を切る。
- ②フライパンにごま油を入れ、しめじを炒める。
- ③②にトマト、おくらを輪切りにし、めんつゆに②と共に炒める。
- ④③を①にのせて、めんつゆをかける。



エネルギー:411kcal、たんぱく質:16.1g、脂質:6.5g、炭水化物:73.5g[食物繊維:5.6g(不溶性3.6g、水溶性1.9g)]、食塩相当量:3.9g

【一人分】

なんとなくだるいなあ...



ストレス

に打ち勝つための

免疫力アップ

が大切

「五月病」とは、5月の連休後に「学校や会社に行きたくない...」「なんとなく体調が悪い」「授業や仕事に集中できない」などの状態を総称したものです。やる気が出ない、食欲が落ちる、眠れなくなるなどの症状があげられます。

## 腸内細菌

免疫に関わる細胞の6割以上は腸に存在しており、腸は体内で最大の免疫器官とされています。

腸内には細菌がおよそ1000種類、100兆個も生息していることが知られています。腸内細菌は大きく「善玉菌」「日和見菌」「悪玉菌」の3種類に分けられ、その理想的なバランスは、2:7:1であり、体の健康には腸内にビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が占める割合を増やすことが重要です。

善玉菌は腸内を酸性にすることによって、悪玉菌の増殖を抑えて腸の運動を活発にし、食中毒菌や病原菌による感染の予防に繋がる腸内環境を作ります。

さらに善玉菌の体を構成する物質には、体の免疫機能を高め、血清コレステロールを低下させる効果も報告されています。



僕たちを増やして



参考: e-ヘルスネット(厚生労働省)

# 腸内細菌と免疫力



大濠内科