

腸内環境を整えて代謝UP!

腸の動きを活性化させることで基礎代謝は上がります。腸内環境が悪いと便秘や下痢を引き起こし、栄養の吸収や老廃物の排出がうまくできなくなります。その結果体調不良を引き起こし、脂肪の燃焼も大幅ダウンし、基礎代謝も落ちてしまうのです。腸が健康になると、消化吸収・排泄がスムーズになります。きちんと栄養分が消化される事によって、十分な栄養が身体に吸収されます。それにより、少ない食事でも満足感が得られるようになり、食べ過ぎを防ぎ、食事の量をコントロールできるようになるのです。

では、普段の生活でも心がけていきたい腸内環境の改善法についてご紹介します。

◎食生活の見直し

腸内にいる悪玉菌はタンパク質や脂肪を多く含む食品を好むため、肉類などの摂取量が多いと悪玉菌の働きが強くなってしまいます。腸内環境の改善に効果的な食べ物には食物繊維があります。食物繊維の中にも便通を促す効果のある「不溶性食物繊維」と有害物質を体外へ排出する「水溶性食物繊維」がありますので、バランスよく摂取することが大切です。不溶性食物繊維を多く含む食材にはりんごやバナナなどの果物やきのこ類、海藻類などがあり、水溶性食物繊維を多く含む食材には豆類や大麦、さつまいも、ごぼう、オクラ、アボカドなどがあります。割合としては、不溶性：水溶性＝2：1です。そのほかにも善玉菌を増やすためのヨーグルトや納豆、チーズなどの発酵食品をバランスよく食べるようにしましょう。

◎適度な運動

運動不足は腹筋の力を弱めて腸の動きを鈍くしてしまいますので、毎日適度な運動を取り入れるよう心がけましょう。ウォーキングのような有酸素運動や軽い腹筋運動を日課にするのが効果的です。

◎ストレスを溜め込まない

「腸は第二の脳」と呼ばれているように、脳と腸には深い関係があります。ストレスがたまると自律神経のバランスが乱れて腸の働きが悪くなり、便秘になりやすくなります。副交感神経が優位になることが腸の健康を保つうえで大切なことなので、自分なりのリラックスタイムを作り、ストレスを解消する方法を考えてみましょう。

例えば就寝前にぬるめのお風呂にゆっくりと浸かったり、アロマをたきながら静かな音楽を聴くのもオススメです。

ヒートショックに注意

ヒートショックとは、家の中の急激な温度差がもたらす身体への悪影響のことです。

急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを起こすことがあります。

◇ヒートショックの原因◇

- ・暖房のよく効いた温かい部屋から、寒い脱衣室に入り服を脱ぐ。
- ・暖房のよく効いた温かい部屋から、寒い廊下やトイレに行く。
- ・寒いトイレで排泄時にいきみすぎたり、いきなり立ち上がる。
- ・寒い脱衣室からお風呂場に入り、冷えた体を一気に熱いお湯につかる。
- ・お風呂で長時間温まった後に脱衣室に移動し、冷たい空気にさらされる。

- ・飲酒時の心身がリラックスし、血圧が下がっている時に入浴する。

◇ヒートショック予防の3つのポイント◇

- ①冬に冷える場所をあたため、急激な冷えを感じない住空間にする。
- ②熱すぎない風呂の湯温など、身体を一定の温度差内に保つようにする。
- ③深夜の入浴を避けるなど、冷えが特に影響する生活時間帯を見直す。

この3つのポイントを抑えることがヒートショックの予防では重要です!

冬はやっぱ鍋!

～鍋料理の効果～

1. 体が温まる
2. 野菜がたくさんとれる
3. 栄養バランスが良い
4. 家族や仲間との団楽の時間になる

☆栄養指導☆

受付時間	月・火・水・金	8:30～16:30
	木・土	8:30～12:00
相談時間	約 30 分	



菌活しよう！



「菌活」とは身体によい菌を積極的に食べて、健康＆キレイな生活を目指す活動のことです。腸内に住んでいる「善玉菌」を育てることで、腸内環境を整えることに繋がります。腸内環境が整うと、代謝や免疫力が高まり健康で元気、美しい体になるのです！そのため最近では発酵食品として、「塩麹」、「醤油麹」、「納豆」、「ヨーグルト」等の発酵食品が見直されるようになりました。また、数ある菌のなかで、きのこは菌そのものを食べられる唯一の食材なのでとても魅力のある食材です。

～菌活にオススメ食材～

- きのこ類 ⇒ しいたけ、まいたけ、しめじ、なめこ、エリンギ 等
 乳酸菌 ⇒ ヨーグルト、チーズ、糠漬け、キムチ 等
 麹菌 ⇒ 塩麹、味噌、酢、甘酒 等
 酵母菌 ⇒ ワイン、日本酒、ビール、味噌、醤油、パン 等

～菌活オススメ食材を使ったレシピ～

『きのこのヨーグルトソース』 キノコ+ヨーグルト（乳酸菌）



◇材料（2人前）◇

- お好みのキノコ・・・200g
 ヨーグルト・・・大4
 マヨネーズ・・・大1・1/2
 塩・・・少々
 コショウ・・・少々

◇作り方◇

1. キノコは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。エリンギを使う場合はななめ薄切り。
2. 耐熱容器に入れて、フワッとラップをかけて電子レンジで加熱。
※600w→約4分・500w→約5分
3. ヨーグルトにマヨネーズ、塩コショウを加えてしっかり混ぜ合わせる。
4. 3をキノコと和えたら、出来上がり！

※お魚や、お肉にかけて食べます。

生クリームやサワークリームのような旨味があるのにヘルシー。



『豆乳味噌仕立てのきのこ鍋』 キノコ+味噌（麹菌・酵母菌）

◇材料（4人分）◇

- お好みのキノコ・・・たっぷり
 ネギ・・・半分～1本
 豆苗・・・1パック
 人参・・・1/2個
 豚肉・・・300g
 味噌・・・お玉3杯分
 豆乳・・・500ml
 昆布だし・・・500ml



◇作り方◇

1. キノコは石づきをとってほぐしておく。他野菜はお好きな大きさに切る。
2. 鍋に昆布だしを入れて煮立たせたら人参ときのをに入れて火を通す。
3. 豚肉、残りの葉野菜を入れて豚肉に火が通ったら味噌を少しずつ入れる。
4. 味をみながら豆乳を少しずついれて完成。

※味噌や豆乳の分量はお好みで調節して下さい。

お好みで最後にラー油やすりごまをかけても美味しいです。

