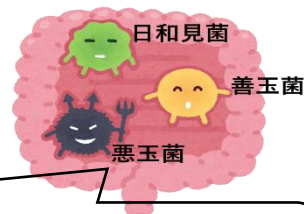


## “腸内フローラ”ってなんだろう？

腸は栄養素を効率よく消化・吸収しており、身長約5倍の長さで広大な表面積を有します。また、病原菌などから身体を守る役割があり、身体免疫細胞の約6割が腸内に存在しています。そんな腸内の環境を左右するものが約100兆個存在するといわれる「腸内細菌」です。腸内細菌は、腸の壁に隙間なく張り付いている状態で存在し、品種ごとに並んで咲くお花畑 (flora) にみえることから「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。

(正式な名称は「腸内細菌叢 (ちょうないさいきんそう)」)

腸内細菌は、その機能から大きく「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3つに分類されます。



- 善玉菌・・・悪玉菌の増殖を防ぎ、腸の働きを整える。(乳酸菌、ビフィズス菌等)
- 悪玉菌・・・腸内で有害物質を作り、増殖すると便秘や下痢をおこす。(ウェルシュ菌等)
- 日和見菌・・・腸内の善玉菌、悪玉菌の多い方に見方し、同じ働きで腸に作用する。

腸内フローラは「善玉菌2・悪玉菌1・日和見菌7」という理想のバランスがあります。

バランスを整え、日和見菌を善玉菌の味方につけることが必要です。

腸内環境は食べたものに大きく左右されるため、腸内フローラをよいバランスで維持するためには、栄養バランスのとれた食事が大切です。また食事だけではなく、適度な運動は腸内フローラが活性化するといわれています。よく聞く『腸活』とは腸内フローラを整え、維持する活動のことです。

## 食事で腸内環境を整えよう！

動物性のたんぱく質や脂質の多い食事に偏った生活を続けていると悪玉菌が増え、腸内フローラのバランスが崩れてしまいます。腸内フローラを整える(=腸活)方法は、善玉菌を増やす物を積極的に食べていくことが挙げられます。善玉菌を含む食材や、善玉菌のエサとなる食材を合わせて食べて効果的に腸内フローラを整えましょう。

善玉菌を含む

善玉菌のエサとなる

### 発酵食品

- ・ヨーグルト ・納豆
- ・キムチ ・味噌 ・チーズ
- ※塩分が多い食品もあるので過剰摂取に注意！



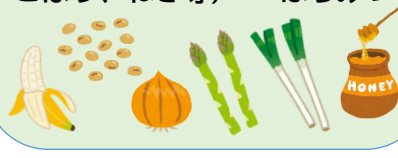
### 水溶性食物繊維

- ・野菜(ごぼう、人参、オクラ、モロヘイヤ等) ・きのこ類
- ・豆類(納豆) ・海藻
- ・いも類(里芋、こんにゃく)



### オリゴ糖

- ・果物(バナナ) ・豆類(大豆)
- ・野菜(玉ねぎ、アスパラガス、ごぼう、ねぎ等) ・はちみつ



1日3食規則正しい食事を摂ること、食事を楽しんで様々な食品を取り入れることが大切です！！

### ☆ 栄養相談 ☆

疾患の治療や予防の手段として重要なのが食事です。

定期的に栄養・食事について栄養士から説明をうけましょう。

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	

◎ 予約制となっておりますので、ご希望の方は担当医にご相談ください。





# 5/15 はヨーグルトの日



ヨーグルトに含まれるブルガリア菌が不老防止に役立つことを研究して世界に発表したイリア・イリノイチ・メチニコフ博士の誕生日（1845年5月15日）にちなみ、株式会社明治が制定した記念日です。



★イリア・メチニコフ博士とは、どんな人？★

ロシア出身の微生物学者、免疫学者。

1907年にヨーグルトを「不老長寿の妙薬」として発表し、

1908年に食菌の研究によってノーベル生理学・医学賞を受賞した人です。



残念ながらイリア博士の理論は現在では否定されていますが、博士が世界に研究発表をしたことでブルガリア菌を使ったヨーグルトが健康に良いことが分かりました。その後、欧米文化圏でもヨーグルトの認知が深まり、世界的にヨーグルトの良さが広まったと言われています。

## 【ヨーグルトの食前・食後の摂取効果】

### ★食前：血糖値の上昇を抑える★

ヨーグルトに含まれるホエイプロテインが、血糖値を下げるインスリンの分泌を促すホルモン(GLP-1)を分泌させる効果があります。また、乳酸は小腸での糖の吸収を穏やかにし、血糖値の急上昇を抑える働きがあります。

### ★食後：腸内環境を整える★

乳酸菌やビフィズス菌を生きのまま腸に届けるために、胃酸が中性に傾いた状態の時にヨーグルトを食べる必要があります。胃酸が中性に近づいた食後に摂取することで乳酸菌やビフィズス菌が腸まで辿り着きやすくなります。

※食べすぎには注意！！ヨーグルトの摂取は、1日小カップ1～2個(約100～200g)程度、無糖の物が良いです。

## 腸活レシピ

### フローズンバナナヨーグルト

#### 材料（4人前）

- ・バナナ 1本
- ・レモン果汁 大さじ1
- ・ヨーグルト 450g
- ・はちみつ 大さじ3

#### 作り方

- ① 大きめのジップロックにバナナとレモン果汁を入れ、袋を閉める。袋の上からよくつぶす。
- ② ヨーグルト・はちみつを加え、再度袋を閉め、全体をよく混ぜ合わせる。
- ③ 空気を抜き、平らにならしたら冷凍庫で凍らせる。（途中、固まる前に2、3回袋の上から揉みこむと滑らかに固まる。）

盛り付け時にきな粉をかけると和風にアレンジできます！

### 里芋キムチサラダ

#### 材料（4人前）

- ・里芋 6個
- ・白菜キムチ 50g
- ・ツナ缶 1個
- ・刻みネギ 大さじ2
- ・醤油 大さじ2
- ・酢 小さじ2
- ・塩コショウ 少々

#### 作り方

- ① 里芋は皮を綺麗に洗い、ラップに包み、電子レンジで加熱（500W：4分半）。
- ② 里芋の粗熱取れたら、皮をむき粗くつぶす。
- ③ 白菜キムチは小さめに切る。ツナ缶は軽く油を切る。ねぎは薄く小口切りにする。
- ④ 材料をすべて混ぜ合わせる。

キムチの乳酸菌は熱に弱いので、里芋が冷めてから混ぜるとよい！