

# いただきます!

RI. 11  
Vol. 13



～横浜市多機能型拠点こまちの管理栄養士うめちゃんがお届けする給食通信～

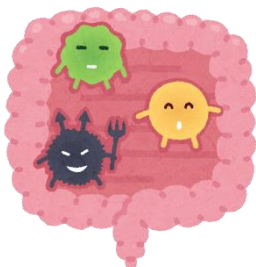
こまち栄養だよりも1周年を迎えました♡新鮮で旬な食の情報を発信できるように頑張っていきたいと思っていますので、今後ともお付き合いよろしくお祈りします☆  
さて、暑い夏が終わり秋はあったのか?という感じですが、寒い季節になろうとしています。美味しいものがたくさん季節!です☆

腸活! 便の状態は  
身体のパロメーター! 🗑️



ここ数年流行ってますね☆

腸活とは…「腸内環境を整え、維持し、健康な身体を保つこと」  
腸の中はどうなっているのか…覗いてみましょう!



日和見菌…よくも悪くも働かないが、強いほうの味方に付く菌  
ひよりみきん

善玉菌…身体によい影響を及ぼす菌

悪玉菌…身体に悪い影響を及ぼす菌

ヒトの腸内にはこの3つを主とした腸内細菌が100種類以上、100兆個以上生息しています。理想的なバランスは次の通りです。

日和見菌 70% 善玉菌 20% 悪玉菌 10%

バランスが良いと栄養素をしっかりと吸収してくれます!

悪玉菌が増えると便秘や下痢に…(>\_<)

一番多い弛緩性便秘は悪玉菌が作り出す毒素が腸管を麻痺させることで起こります。逆に大量の毒素を早く排出しようすると下痢になってしまいます。

悪玉菌はタンパク質や脂質が中心の食事や不規則な生活で増加しやすくなります。腸内細菌は肥満や、糖尿病・動脈硬化、大腸がんなどの疾患と密接な関係があり、これらの患者の腸内細菌は著しく変化していることが分かっています。健康的な腸内は善玉菌が優勢に働き、免疫力を高め、血清コレステロールを下げるなどの働きをします。



## 善玉菌を増やす方法!

プロバイオティクス…健康に有用な作用をもたらす生きた善玉菌

→乳酸菌やビフィズス菌

プレバイオティクス…腸内で善玉菌を増やす作用がある

→食物繊維やオリゴ糖

これらを摂取することで腸内環境を整えることができます♪

ヨーグルトだけではなく、一汁三菜の和食や納豆・味噌・漬物などの発酵食品、大豆・根菜・海藻・きのこ・果物など、バランスよく摂取して腸内環境を整えましょう!

## ★お勧めレシピ★

<材料>2人分

納豆	1パック
白菜キムチ	80g
にら	1/3束
☆醤油	小さじ1/2
☆すりごま	少々
☆ごま油	小さじ1/4

<作り方>

- ①にらは3cmに切ってサッとゆでる
- ②白菜キムチは一口大にカットする
- ③納豆、①、②、☆を良く混ぜる

## 発酵パワー! 納豆キムチ♡



キッコーマンHPより

エネルギー87kcal 蛋白質5.99  
脂質4.09、炭水化物7.39  
食塩1.39

納豆とキムチのダブル発酵パワー!

手軽で簡単にできる1品です♪おつまみにもなりますよ～(^^)