

「腸活」はじめませんか

腸活とは、腸内フローラと呼ばれる腸内環境のバランスを整えること。腸は栄養素を吸収し、有害物質を排出する大切な器官です。腸に問題があると低栄養や免疫力低下を引き起こし、様々な疾病リスクが高まる原因となるため、日頃から腸に良い食生活を心がけましょう。

体に良い働きをする善玉菌を摂る“プロバイオティクス”

腸内フローラには善玉菌や悪玉菌が含まれますが、加齢とともに善玉菌の割合は減少するため、食事から善玉菌を摂ることが必要です。納豆、ヨーグルト、漬物などの発酵食品に含まれる納豆菌、乳酸菌、ビフィズス菌などがその代表です。味噌、醤油、酒といった発酵調味料やだしの材料であるかつお節も発酵食品です。これらの菌は腸に住みつくのが難しいため、継続して摂るようにしましょう。

善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖を摂る“プレバイオティクス”

食物繊維やオリゴ糖は善玉菌の栄養素となり、腸内の善玉菌の増殖を助けます。食物繊維は海藻類、野菜類、果物類に多く含まれます。オリゴ糖は甘味料としても流通していますが、バナナ、大豆、玉ねぎ、ごぼう、にんにくなどの食品にも多く含まれています。

“プロバイオティクス”と“プレバイオティクス”を組み合わせたものを“シンバイオティクス”と呼び、より効果的な腸活のポイントとなります。

使用する食材を工夫して、無理なく日々の食事に取り入れてはいかがでしょうか。



栄
養
講
座



腸活でこんな効果が！

- ☆肥満や糖尿病など生活習慣病の予防
- ☆ニキビや吹き出物などの肌荒れを改善
- ☆免疫力が高まり、病気に強い身体を作る



善玉菌を育てる食事



ポイントは善玉菌に栄養を与えること、つまり**善玉菌と善玉菌のエサとなるものを共に摂取すること**です。それぞれを含む食品は以下の通りになっています。

・善玉菌(プロバイオティクス)の代表例

乳酸菌→発酵食品(醤油、味噌、納豆、漬物、キムチ、ヨーグルト、チーズなど)

ビフィズス菌→ビフィズス菌入りヨーグルト、整腸剤など

※ビフィズス菌は腸内に元々存在している菌であり、腸内善玉菌の99%を占めています。ですが食品にはほとんど含まれないため、体外から取り入れる場合は上記のものがオススメです。

・善玉菌のエサとなるもの(プレバイオティクス)の代表例

オリゴ糖→ごぼう、にんじん、ねぎ、にんにく、アスパラガス、バナナ、大豆など

水溶性食物繊維→ごぼう、人参、おくら、ブロッコリー、ほうれん草、里芋、こんにゃく、海藻、きのこなどです。

グルコン酸→お酢、はちみつ、発酵食品