

今号の特集は“腸”です。腸は、私たちの体に必要な栄養素を吸収し、外敵から体を守ってくれている大事な臓器です。腸をよく知り、腸から元気になりましょう！

## 腸内環境を整える食事 Q & A



最近よく聞く「腸内フローラ」って何ですか？

私たちの腸内にはたくさんの細菌が住んでいます。その数は多い人で100兆個、種類はおよそ1000種類と言われています。その多種多様な細菌はそれぞれになわばりを持ち集団を作っています。それを「腸内フローラ」または「腸内細菌叢ちようないさいきんそう」と呼んでいます。腸内フローラは個人差があり年齢とともに変化していきます。

腸内環境を整える食生活とは？

乳酸菌やビフィズス菌、納豆菌など腸内細菌のバランスを整える「良い菌」をとること、またこれらの良い菌を「増やす」働きのある水溶性食物繊維やオリゴ糖をとること、両方組み合わせることでより良い腸内環境が整います。

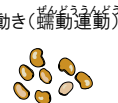
便秘を解消するには、どのような食生活がいいですか？

食物繊維は腸の動きを活発にさせ、便が硬くなるのを防ぎます。穀類、野菜、海藻、豆など色んな食材からまんべんなくとることをお勧めします。また、適度な運動や十分な睡眠、規則正しい生活、水分をしっかりとること等、生活習慣そのものも関係しています。特に、1日の生活リズムを整えるうえで朝食は重要です！

食物繊維は【不溶性】と【水溶性】という分け方が広く使われており、それぞれに働きが異なります。

### 【不溶性食物繊維】

便のカサを増やし腸の動き(蠕動運動)を促します。



玄米やはと麦

皮付きの豆類

きのこ類

### 【水溶性食物繊維】

腸内で良い働きをする“善玉菌”を増やす効果があります。



熟した果実

野菜

こんにゃく

※食品には不溶性・水溶性どちらも含まれている事が多く、特に多い方を例としてそれぞれ挙げています。

腸内細菌叢のバランスの乱れは以下の疾患と関わりがあるのではないかとされています。

- ・炎症性腸疾患
- ・過敏性腸症候群
- ・大腸がん
- ・糖尿病
- ・肥満
- ・アルコール性肝疾患
- ・脂肪肝
- ・肝がん
- ・アレルギー性疾患
- ・心疾患

そのほか、新型コロナウイルス感染症で注目の「免疫」との関連も研究が進んでいます。乳酸菌やビフィズス菌、酪酸菌など多種種類の菌と、それらを増やす食べ物を食事に取り入れましょう！



## もち麦で食物繊維たっぷり

### れんこんとひき肉の混ぜご飯

栄養価(1人分)

エネルギー:322kcal たんぱく質:10.7g 食物繊維:3.6g 食塩:1.0g



- 【作り方】
- ①れんこんは皮をむき、薄いちょう切りにし、水にさらしておく。
  - ②フライパンにごま油を熱してひき肉を炒める。①を加えてさらに炒め、☆を加えて炒め合わせる。
  - ③ボウルにもち麦入りご飯と②を混ぜ合わせる。
  - ④お茶碗に盛り付け、きざみねぎをのせて完成。

※今回は精白米と混ぜて炊きやすいように少量ずつパッケージされたもち麦を使用しました。精白米との割合はお好みで調整してください。

- 【材料】
- ・れんこん 80g
  - ・ごま油 小さじ1
  - ・鶏ひき肉 50g
  - ・もち麦入りご飯 300g
  - ☆醤油 小さじ2
  - ☆みりん 小さじ1
  - ・きざみねぎ 適量

### ポイント

精白米にもち麦や玄米を混ぜるだけで食物繊維の摂取量を大幅に増やすことが可能です。これから旬を迎えるれんこんにも食物繊維がたっぷり。定番のごぼうやしめじを入れてももちろん美味しいです。

## 食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



## 管理栄養士からのメッセージ

まだまだ暑い日が続きますが、暦の上ではもう秋です。秋と言えば食欲の秋！という方も多いと思いますが、今年はスポーツの秋にしてみませんか？体を動かすことは腸の動きを活発にし、便秘解消に効果があるとされています。バランスの良い食事と適度な運動でお腹をすっきりさせましょう。



次号のテーマは「噛む力・飲み込む力、衰えていませんか？」 誤嚥を防ぐ食事です。

