今日も1日お元気で！

―「素敵なからだ」作りませんか―

ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com

Vol.83

善　玉　菌

腸内セルフケア

★ 善玉菌増やし免疫力アップ

私たちの腸内には、体内の免疫細胞の約半数近くが集まっていると言われています。腸内にはからだに良いとされる善玉菌、病気などの悪い影響を与える悪玉菌が共存しているのは多くの方がご存じですが、食生活の乱れを正し、食事内容を工夫することによって、善玉菌を増やし免疫力を高めることは可能です。腸内の元気レベルをアップさせる習慣を身につけましょう。

★ 悪玉菌が増える理由

野菜不足に加え、肉類や脂肪が多い食事は、腸内の悪玉菌が増加します。悪玉菌が増えると腸の蠕動運動（ぜんどううんどう：消化管の臓器が収縮しながら動くこと）が低下し便秘がちに。腸内でアンモニアなどの腐敗物質が蓄積し、発がん物質の増加が懸念されます。

★ 善玉菌の役割

善玉菌には、乳酸菌、ビフィズス菌が知られており、糖質を分解し腸の中を酸性にするため悪玉菌の増殖を抑制してくれます。便秘をはじめ健康改善に役立つ重要な働きをします。また、体外の病原菌からからだを守ってくれますが、ストレスや年齢とともに減ってくることがわかっています。

★ 食事で善玉菌を増やそう

1．水分をとろう（朝いちばん、コップ一杯の水を飲もう）

排便をスムーズにするため水分補給を行いましょう。

2．食物繊維をとろう

善玉菌のエサとなる食物繊維は、腸を刺激し排便を促す働きがあります。食物繊維には、水に溶ける水溶性食物繊維と水に溶けない不溶性食物繊維の２種類あります。それぞれに作用が違うので様々な食品をとり合わせていただきましょう。

■食物繊維の分類表

分　類	働　き	食　品
不溶性食物繊維	便秘の予防・解消、虫歯の予防 大腸がん予防	穀類、豆類、野菜、海藻 かに・えびの甲羅、緑豆はるさめ
水溶性食物繊維	腸内細菌の改善、血糖値上昇抑制 脂質異常症予防、便秘の予防	果物、昆布・わかめ、こんにゃく

3．善玉菌のエサとなる食材を活用しましょう

牛乳（乳糖）、ヨーグルト（乳酸菌・ビフィズス菌）、オリゴ糖、味噌（乳酸菌や酵母菌）、キムチ（乳酸菌）、チーズ(乳酸菌）、納豆(納豆菌）など

腸内セルフケアには、食事バランスと食物繊維が快便のカギと言えそうです。腸内細菌は、毎日とり続けることで保たれます。腸内のケアは、毎日コツコツ続けていきましょう。

新日本保険新聞で好評連載中！

牛肉と春雨の辛味炒め

材　料　2人分

牛肉こま切れ……80ｇ
ピーマン……２個
人参……中 1/3 本
しいたけ……４枚
春雨……40ｇ

塩、こしょう……少々
ごま油……小さじ１

たれ

酒……大さじ１
砂糖……大さじ１
しょう油……大さじ２

辛味オイル

油……小さじ３
鷹の爪……２本

作り方

① 鷹の爪は、種を取り出し、みじん切りにして油につけておく。（辛味オイル）

② 牛肉は細切りにして①の辛味オイルに漬ける。

③ 春雨は、熱湯につけて戻し水気を切って食べやすく切る。

④ ピーマン、人参、しいたけは細切りにする。

⑤ 熱したフライパンに②を入れて炒め、細切り野菜、春雨を加え、たれを加え塩こしょうで味を調える。香りにごま油を加える。