

便を作る!

食物繊維

「第6の栄養素」といわれる食物繊維。ビフィズス菌・乳酸菌などの餌になるとともに、大腸内の掃除役としても働きます。食物繊維には、水溶性と不溶性があります。

・水溶性食物繊維は、ビフィズス菌や乳酸菌の餌になります。また、糖分の吸収を穏やかにして血糖値の急激な上昇を抑え、コレステロールなど腸内の不要物を吸着して体外に排出します。

・不溶性食物繊維は、水分を吸収して膨らみ、便のかさを増やし、蠕動運動を活発にします。便の排出速度を高め、有害物質を素早く体外へ出します。

水溶性と不溶性の摂取量は1:1が理想的。1日25gの食物繊維をとるには1日350gの野菜の摂取が必要です。

水溶性食物繊維を多く含む食品

こんにゃく、海藻類、山芋、オクラ、アボカド、大麦

不溶性食物繊維を多く含む食品

大豆、ゴボウ、小麦ふすま、リンゴ、エリンギ、おから、栗、穀類、サツマイモ



menu 快腸メニュー

- ① 大麦ごはん
- ② 根菜の具沢山汁
- ③ 鶏肉の酒かす焼き
- ④ キノコのソテー
- ⑤ オクラともずくの長芋和え
- ⑥ フルーツヨーグルト



公益社団法人 石川県栄養士会 いしかわ栄養ケアステーション

〒921-8105 金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階

TEL:076-259-5061 FAX:076-259-5061 <http://www.ishikawa-eijoushi.com>

快腸生活 で 免疫力UP

(公社)石川県栄養士会



私たちの腸内には約1,000種類、約100兆個、重さにして約1kgもの細菌が生息しています。主に大腸の内側にすみつき、「腸内細菌叢(腸内フローラ)」を形成しています。この腸内フローラが大腸の病気のみならず、糖尿病、うつ病、肥満、アレルギーなどの疾患にも大きく関わっていることが分かってきました。そのため、腸内フローラは「もう一つの臓器」と呼ばれ、健康の要と考えられています。

快腸チェック

腸内環境が悪いと

- ・糖尿病
- ・動脈硬化
- ・大腸ガン
- ・免疫力低下
- ・ストレスに弱くなる
- ・便秘、下痢

- 毎日すっきり便がでる
- 疲れにくい
- 体重増加(変動)しにくい
- 風邪にかかりにくい
- 肌荒れしにくい
- 花粉症などアレルギー症状なし

腸内環境を改善する生活習慣

1.

腸によい食生活

- ①規則正しい食事時間で腸の活動リズムを作る
- ②腸によい食品：乳酸菌、食物繊維を多く含む野菜や穀類、発酵食品を取り入れる



2.

規則正しい十分な睡眠

- ①睡眠中に腸は活動するため睡眠不足は腸の働きが低下する
- ②規則的な睡眠が腸のリズムを整える



3.

運動～ウォーキング～

- ①ウォーキングの振動が腸内の便を送り出し排便効果あり
- ②腸腰筋が鍛えられ腸の蠕動運動が活発になる
- ③ウォーキングによる自律神経の調整(副交感神経が優位)は腸の活動に効果的



4.

毎朝のトイレタイム

- ①夜間に活動した腸が便を一番出しやすいのは朝
- ②起床時の水と朝食により胃と大腸が反射し、排便に効果的
- ③トイレタイムを作れるよう早起きする



快腸食品を上手に取り入れよう

善玉菌を補給

ビフィズス菌・乳酸菌

ビフィズス菌や乳酸菌は善玉菌の代表格。口から入った細菌は数日で体外に排出されてしまうため、毎日食べることが必要です。

生きた状態のビフィズス菌や乳酸菌をよりたくさん腸まで届けるために、最近ではサプリメントも多く市販されています。生活全般を見直したうえで取り入れるのもひとつです。

ビフィズス菌と乳酸菌を多く含む食品

ヨーグルト、チーズ、納豆、キムチ



腸内細菌の餌

オリゴ糖

オリゴ糖は消化器官では消化・吸収されず、大腸でビフィズス菌だけを生育させます。ビフィズス菌はオリゴ糖を摂取すると、乳酸や酢酸といった有機酸を産生して腸内環境を良くします。オリゴ糖は糖類の一種ですが、砂糖に比べると血糖値を上げにくく、カロリーも半分程度。野菜の根や種に多く含まれます。ただ、大量にとると一時的に軟便を引き起こすので注意が必要です。

オリゴ糖を多く含む食品

ゴボウ、玉ネギ、はちみつ、バナナ、納豆、大豆、みそ、牛乳
アスパラガス、キャベツ、ニンニク、トウモロコシ、ジャガイモ

