

栄養ガイド & レシピ -3月- 腸活から妊活をはじめよう!

管理栄養士
榊 玲里

近年、腸活という言葉が流行り、様々な食品に乳酸菌が含まれるようになっていたり腸内の健康が見直されていますね。妊娠・出産の分野でも妊娠時の母親の腸内環境が子供にも受け継がれていくことや、腸内細菌叢の状態が不妊に何らかの影響を及ぼしていることなどがわかってきました。

腸内細菌叢のバランスが悪いと腸の蠕動運動が上手くいかず、便の通過時間が長くなったり短くなったりします。

長くなると水分が吸収され過ぎて便秘になり、逆に通過時間が短いと水分がうまく吸収されず下痢になります。

うちは日々の食べているものが自分の身体に合ったものかを示す、身体からの大切なお便りです。便秘や下痢が続いている場合には食事を見直してみましょう。

普通の便は… 表面が滑らか 適度に柔らかく ソーセージ状

参考:慢性便秘症診療ガイドライン

コロコロ便	硬い便	やや硬い便	普通便	やややわらかい便	泥状便	水様便
ウサギの糞の様なコロコロ状の硬い便	硬くてゴツゴツしたソーセージ状の便	表面がひび割れたソーセージ状の便	表面がなめらかで適度にやわらかいソーセージ状の便	やわらかい半圆形の便	形がなく、ふにゃふにゃの泥状の便	水の様に固形物を含まない、液状の便
遅	消化器官の通過時間				速	

腸内環境をよくするポイント

腸内環境を良くするためには以下の食品をとることが大切です。

1 善玉菌の餌となる食物繊維やオリゴ糖をとる

食物繊維

精製度の低い穀物・野菜・海藻・きのこ・大豆・果物



オリゴ糖

大豆やゴボウ、アスパラガス、タマネギ、トウモロコシ、にんにく、バナナなど



2 腸内の善玉菌を増やす

(発酵食品に含まれる乳酸菌、酵母菌、麹菌、酢酸菌、枯草菌など)

発酵食品

ヨーグルト・チーズ・納豆・甘酒・ぬか漬け・味噌・醤油・酢など



便の70~80%は水分なので水分補給もしっかりしましょう!

Recipe

わかめサラダ



【材料(2人分)】

- ・生わかめ…………… 50g
- ・トマト…………… 1個
- ・かいわれ大根… 1/2パック
- ・ポン酢しょうゆ… 大さじ1
- ・オリーブ油…………… 大さじ1/2
- ・かつお削り節…………… 小1/2袋

-Point-

海藻は海の野菜といわれ、食物繊維やミネラルが豊富です。生わかめは塩蔵わかめと違い水戻しする必要がないので、時短調理におすすめの食材。お魚売り場でぜひチェックしてみてください。

【作り方】

- ①わかめとトマトは食べやすい大きさに、かいわれ大根は軸を切り落し半分の長さに切る。
- ②①とポン酢しょうゆ、オリーブ油をあわせて器に盛り、かつお削り節をかける。