

管理栄養士
榎 玲里

いろいろな菌を摂り入れて腸活をしよう

腸活のためにビフィズス菌や乳酸菌を含むヨーグルトを日常的に摂ることも1つのよい習慣ですが、ヨーグルトに限らず様々な食品から菌を摂り入れていくと、善玉菌の働きが活性化され、腸内環境の改善に繋がります。今月は、様々な菌を含む食材をご紹介しますとともに、腸内環境をよくしていくための食事についてお伝えします。

発酵食品には様々な菌がたくさん

日本で昔から食べられてきた、ぬか漬けや納豆、味噌、醤油などにもヨーグルトとは異なる菌が含まれており、腸内で健康にプラスとなる働きをしてくれます。様々な発酵食品から色々な菌を継続的に摂り入れ、腸の働きを良くしていきましょう。

菌の種類	含まれる食材
乳酸菌	ヨーグルト・チーズ・乳酸菌飲料・ぬか漬け・キムチ
ビフィズス菌	ヨーグルト・乳酸菌飲料
納豆菌	納豆
麹菌	味噌・醤油・塩こうじ・酢・みりん・甘酒
酢酸菌	酢・ピネガー・ナタデココ

善玉菌のエサになる食物繊維を摂ろう

乳酸菌やビフィズス菌などを摂り入れていても、菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖が不足していると、菌の働きは活性化しません。日本人は食物繊維の摂取量が少ない方が多い傾向にあります。1日25g以上の食物繊維を摂ることが理想とされていますが、男性は平均18.2g、女性は15.5gしかとれていません。

食物繊維のうち、水溶性食物繊維は善玉菌のエサとなり、腸内の働きを活性化する短鎖脂肪酸を生成します。大麦（押し麦やもち麦）、海藻、果物を積極的に摂るようにしましょう。

水溶性食物繊維

- ・糖の吸収をゆるやかにする。
- ・コレステロールの吸収を抑える。
- ・善玉菌のエサとなり短鎖脂肪酸を生成する。
- ・便の水分量を増やし、かさを増やす。

押し麦・もち麦・わかめ・もずく・めかぶ など

不溶性食物繊維

大腸を刺激して、水分や粘液の分泌を促して、便のかさを増やしたり、便を柔らかくする。

玄米・全粒粉パン・きのこ・大豆・根菜類

水溶性食物繊維を増やすおすすめの方法

- ① ごはんにもち麦や押し麦をなるべく多めに入れる
- ② みそ汁の具材にわかめを入れる
- ③ もずく、めかぶの酢のものを積極的に摂る

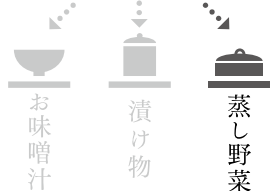


アルコール、カフェイン、油脂の多い物、香辛料、冷たい飲み物などは腸内細菌が働きにくくなる原因になることがあるため、摂りすぎには注意が必要です。また、牛乳やヨーグルトに含まれている乳糖も体質により、消化が出来ず下痢の原因となるので、便の様子を観察しながら摂るようにしてください。

参考：厚生労働所「働く女性の心とからだの応援サイト」、厚生労働省 e-ヘルスネット「ストレッチの効果」、日本消化器学会「機能性ディスペプシアガイド2023」

毎日の食事で手軽に摂れる

旬の食材



冬が旬の白菜や長ねぎ、かぶ、里芋などは蒸し料理と相性が良く、炒めたり、煮たりする料理とはまた違う美味しさがシンプルに味わえます。

食材や切り方により加熱時間は異なりますが、根菜類は15分、白菜や長ねぎは10分程度蒸すとよいでしょう。塩やポン酢しょうゆなどでも美味しいですが、味噌や塩こうじを使ったドレッシングと一緒に摂ると腸内細菌の多様性にもよい影響があります。食物繊維の豊富な野菜と、発酵調味料を組み合わせることで食事を楽しみながら腸活をしていきましょう。



15分



10分

塩こうじドレッシング

- ・塩こうじ
 - ・オリーブオイル
 - ・酢
 - ・砂糖
- …各大きじ1
…大きじ1/2

味噌ドレッシング

- ・味噌
 - ・酢
 - ・オリーブオイル
 - ・水
 - ・砂糖
- …各大きじ1
…大きじ1/2

* 砂糖はオリゴ糖が含まれるてんさい糖がおすすめです。

寒い季節になると温かいものが食べたくてたまわいそうですね。鍋料理も美味しいですが、せいろの中で蒸す料理もおすすです。茹でる、煮るよりも栄養素の損失が少なく、食材を切って蒸し器に入れるだけで出来るので、簡単にしっかり栄養が摂れます。