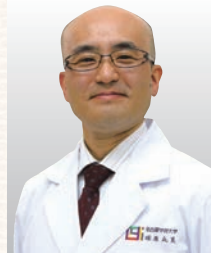


今月のテーマ 腸内環境を整えましょう!

名古屋学芸大学
大学院栄養科学研究所兼
管理栄養学部管理栄養学科
塚原丘美教授



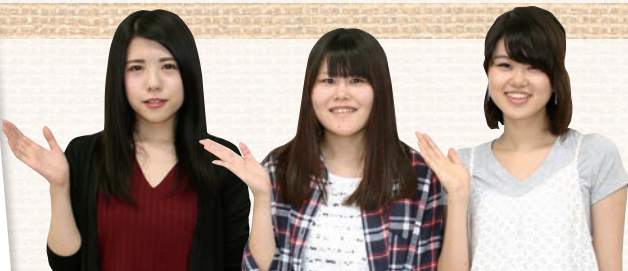
口から食道、胃、小腸、大腸、肛門までは管（消化管）でつながっています。つまり、この管の中は体外であり、このことから人間の体はよく「ちくわ」に例えられます。口から摂取した食物を消化し、栄養素を吸収することが腸管の役割ですが、内容物が流れる間にできるだけ多くの栄養素を吸収するため、その粘膜は複雑な構造をして表面積を広げ、体外の腸管内容物と密に接しています。よく壊れる腸管粘膜は常に粘膜細胞が生まれ変わっており、目まぐるしく状況が変わる戦場のような場所といえます。

一方、体外の物と密に接する腸管は、菌やウイルスの体内侵入をブロックする強い免疫機能も併せ持っています。

つまり、腸管粘膜は「真田丸」のように中と外の境界線で戦が行われている場所なのです。となると、その腸内（戦場）には、悪玉菌（敵）よりも善玉菌（味方）が多い方が理想的ですね！

最近、腸内環境を整える「シンバイオティクス」という考え方が注目されています。これは、ビフィズス菌や乳酸菌といった善玉菌（プロバイオティクス）と、善玉菌の餌になる食物繊維やオリゴ糖（プレバイオティクス）を一緒に摂取し、腸内の善玉菌を増やすものです。

ヨーグルトなどの乳酸菌と食物繊維を同時に食べることを意識できると良いですね。



名古屋学芸大学管理栄養学部管理栄養学科3年生
岩尾凧沙さん(左)、菅真子さん(中)、鷲見明里さん(右)

豆とリンゴの ヨーグルトサラダ

- ### 作り方
- ① リンゴは芯を取り5mm角に切る。ひよこ豆、赤えんどう豆は水気を切り、枝豆はさやから取り出す。
 - ② Aを合わせ、①とあえる。
 - ③ レタスは一口大にちぎって器に敷き、②を盛る。

材料(2人分)		栄養量(1人分)	
リンゴ(皮つき)	30g	エネルギー	132kcal
ひよこ豆(水煮)	20g	たんぱく質	5.7g
赤えんどう豆(水煮)	20g	脂質	5.8g
枝豆(塩ゆで)	20g	塩分	0.5g
ヨーグルト	60g	食物繊維	3.9g
マヨネーズ	10g		
食塩	0.3g		
こしょう	適量		
ニンニク	2g		
サニーレタス	20g		

A 塩分はお好みで

ポイント

- 豆の食物繊維とヨーグルトの乳酸菌の相乗効果で腸内環境改善!
- リンゴは皮ごと使って食物繊維がたっぷり!
- シンプルな味付けで簡単!

根野菜おろしヨーグルト ～はちみつ風味～

- ### 作り方
- ① 大根と人参をすりおろす。
 - ② 器に①とプレーンヨーグルト、はちみつを加えよく混ぜる。



材料(2人分)		栄養量(1人分)	
プレーンヨーグルト	200g	エネルギー	127kcal
大根	20g	たんぱく質	3.7g
ニンジン	10g	脂質	3.0g
はちみつ	42g(大さじ2)	塩分	0.1g
		食物繊維	0.3g

はちみつの代わりにオリゴ糖を使うとさらに効果アップ!

ポイント

- ヨーグルト+大根・人参+はちみつで便秘も解消!
- 大根おろしは加熱、作り置きしない。
- 大根、人参は皮ごとすって効果アップ!おろし汁にも栄養たっぷり。

