

2025年6月11日、22日

腸活で身体を整えよう

ドライいちじく入り
ヨーグルトゼリーチーズみそドレッシングの
サラダ切り干し大根ときのこの
マリネ2種のオープンサンド
～テンペ入りポテトサラダ～
～たまごの海苔和え～アカモクとトマトの
スープ

♡ ポイント

腸は食べ物を消化吸収する働きがある他、免疫細胞の約70%が腸に存在することから、免疫の要でもあります。そのため、腸内環境が乱れると便秘や下痢、肌荒れ、疲れやすい、集中力低下など様々な症状が引き起こされます。

腸内には、100種類以上、約100兆個もの細菌が存在しています。腸内細菌は身体によい働きをする善玉菌、増えすぎると体に悪い働きをする悪玉菌、どちらか優勢な方の味方をする日和見菌の3つのグループに分けることができます。

善玉菌：悪玉菌：日和見菌=2：1：7の状態が腸内環境が整った状態といえます。

腸内環境を整えるためには、善玉菌を含む食品や善玉菌が好む食品を摂取することが大切です。それぞれ「プロバイオティクス」「プレバイオティクス」と呼びます。

プロバイオティクス（善玉菌を含む食品）

乳酸菌：ヨーグルト、チーズ、ぬか漬け、キムチ、味噌、醤油、甘酒など
納豆菌：納豆
麹菌：味噌、醤油、甘酒など

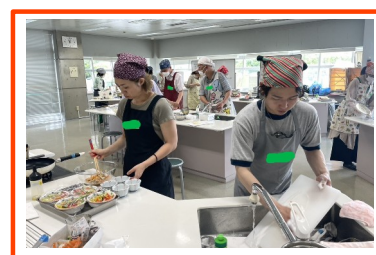
プレバイオティクス（善玉菌が好む食品）

食物繊維：海藻類、根菜類、いも類、きのこ類、果物類、未精製の穀物など
オリゴ糖：バナナ、はちみつ、玉ねぎ、大豆など

プロバイオティクスとプレバイオティクスを一緒に摂取することで、より効果的に腸内環境を改善しようとするアプローチを「シンバイオティクス」と呼びます。毎日の食事でシンバイオティクスを意識した食事をして、腸内環境を整えていきましょう。

♡ 感想

- ・オートミールと豆腐で簡単にパンが焼けて驚いた。
家でもまた作りたい。（70代女性）
- ・マリネにしらたきを入れる発想が無かった。新しい
使い方を知れて料理の幅が広がった。（50代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）