

今日からトライ

腸活で健康ライフ

近年、腸内細菌の研究が進み、おなかの調子を整えるだけでなく、全身の健康に影響することがわかってきました。「腸活」とは、腸内環境を整えながら、日常生活を送り、健康維持を図ることです。今回は、腸を健康に保つ食生活について確認していきましょう。

腸内細菌のいろいろなはたらき

免疫力
アップ

整腸効果

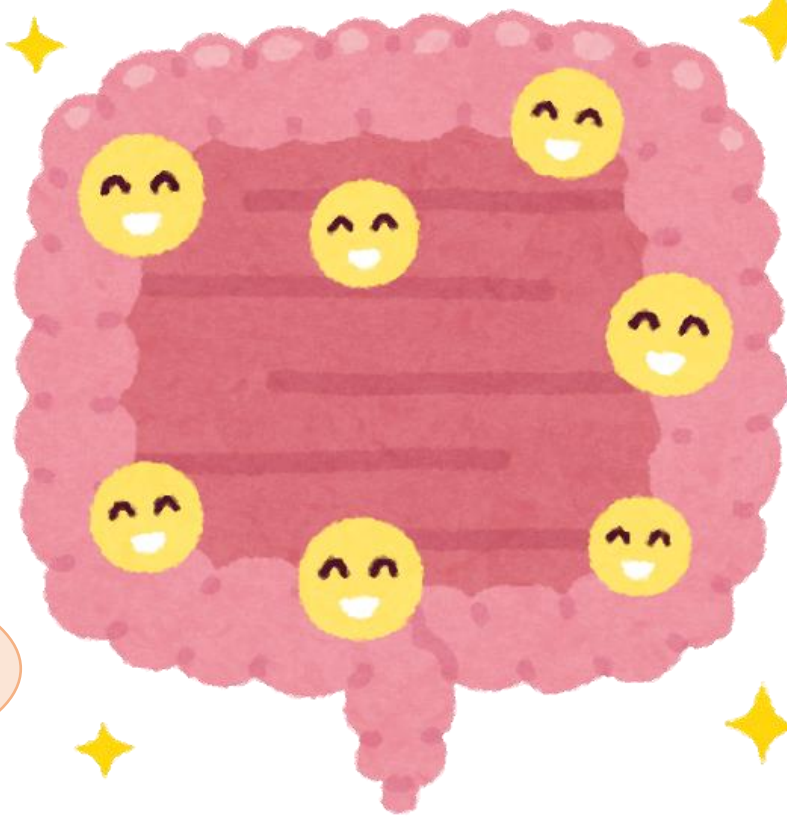
アンチ
エイジング

生活習慣病
予防

私たちの腸には、約100兆個ともいわれる腸内細菌がおり、その働きは多様です。ここ数十年の間に、食生活が欧米化し、腸内細菌の種類が減ってきています。腸内細菌の働きは複雑で、いろいろな腸内細菌がいることでバランスがとれていると考えられています。

がん予防

アレルギー
抑制

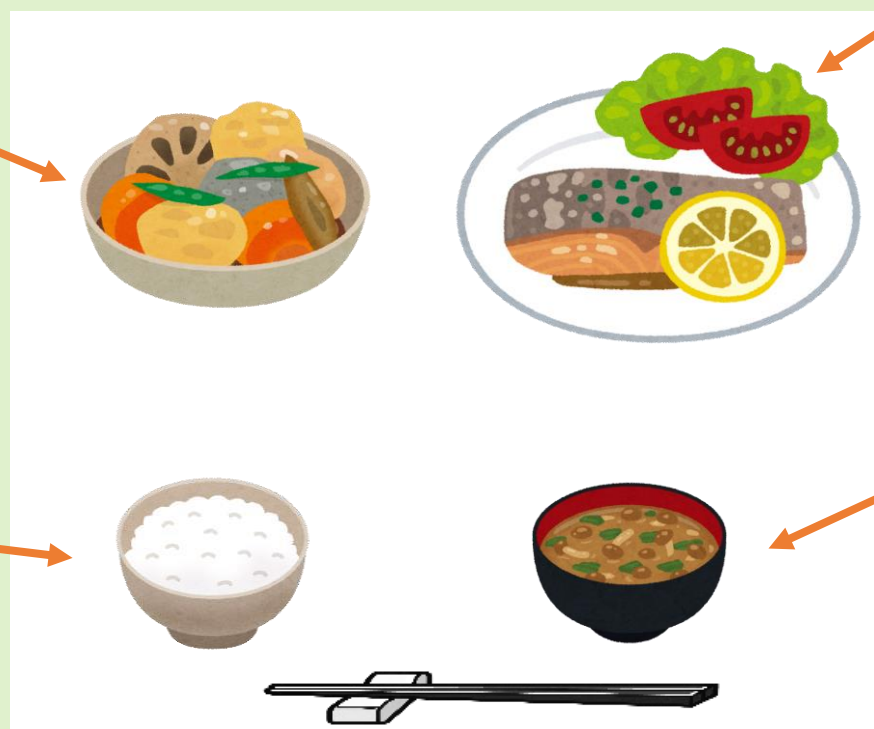


腸がよろこぶ食事 LESSON1 食事のバランス

腸内環境を整えるためには、主食・主菜・副菜の組み合わせは、栄養バランスがとれた食事の基本となります。

副菜

野菜、海藻、きのこ、こんにやく類。ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源。



主菜

魚、肉、卵、大豆製品。筋肉や血液、免疫物質など体をつくるもとになる必要なたんぱく質の供給源。

主食

ごはん、パン、めん類。脳や体のエネルギー源。

汁物

野菜や海藻を入れて主菜や副菜で補いきれない栄養を取り入れましょう。

さらに
1日の中で
とりたい食品

乳製品



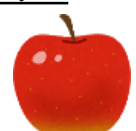
牛乳なら
200ml



ヨーグルト
なら180g

果物

200g (正味)
が目安



りんごなら
中1個

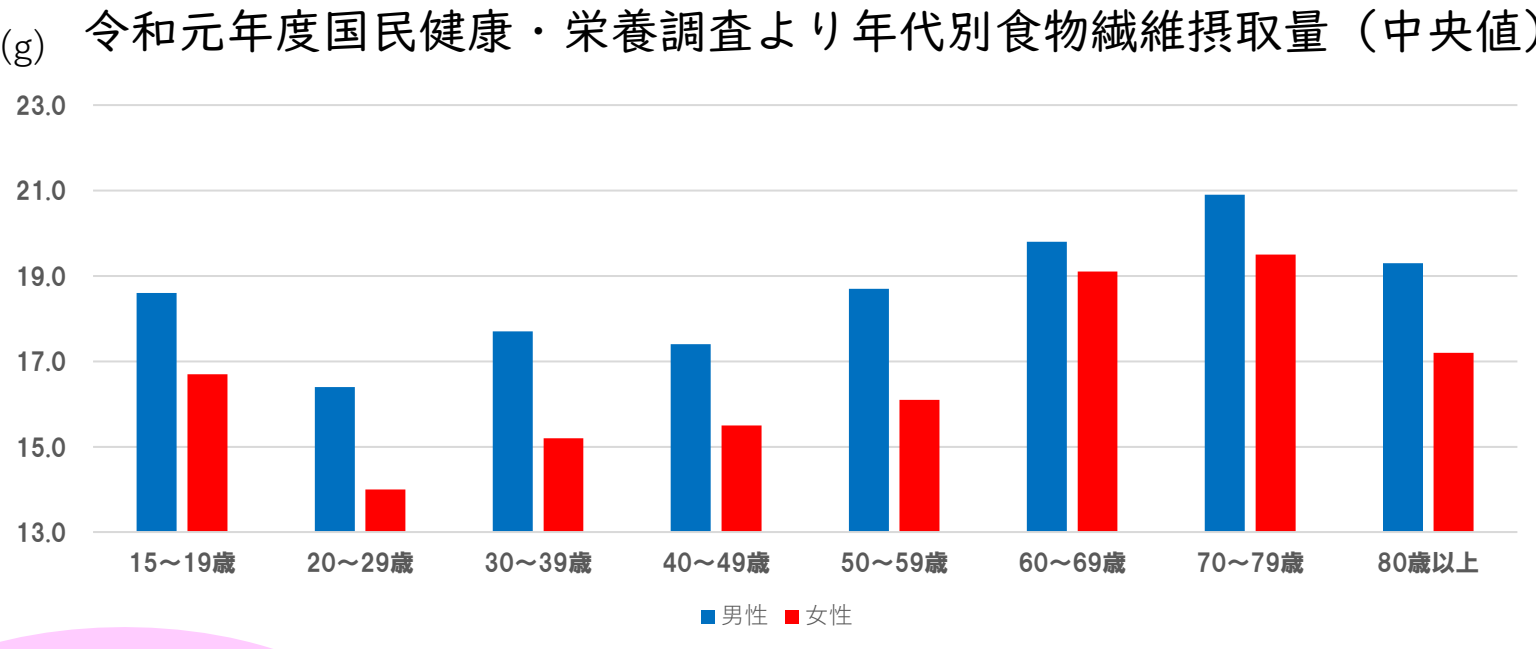
腸がよろこぶ食事 LESSON2 いろいろな食材をとろう

伝統の和食に欠かせない代表的な食べ物の頭文字をつなげたものです。1日1回は、これらの食材をとることで腸がよろこぶ食事になります。

ま まめ類、大豆製品 良質なたんぱく質の他に食物繊維が豊富に含まれている。	ご ごま、ナッツなどの種実類 不飽和脂肪酸であるオレイン酸やリノール酸が多く含まれている。	わ わかめなど海藻類 水に溶けやすい水溶性食物繊維が多い。腸内細菌を育て、活性化させる働きがある。	や やさい全般 食物繊維が豊富に含まれている。特に、人参、ごぼう、れんこんなどの根菜類が多い。	さ さかな(魚介類) 良質なたんぱく質が豊富。あじやさばなどの青魚に多い不飽和脂肪酸が多く含まれている。	し しいたけなどきのこ類 水に溶けにくい不溶性食物繊維が多く含まれている。便のかさを増やし、腸を刺激して排便を促す。	い いも類、こんにやく いも類は穀類と同様にエネルギー源になる。食物繊維が豊富に含まれている。
--	--	--	--	---	---	--

腸がよろこぶ食事 LESSON3 食物繊維がポイント!

国民健康・栄養調査の結果をみると、食物繊維は、男性は70歳以上、女性は60歳以上で目標量を満たしていますが、それ以外の年齢は、食物繊維が1~3gほど目標量に足りていません。
※個人差があるので注意



食事バランスがくずれると、食物繊維は不足してしまいます。食事バランスに気を付け、食物繊維を効率よくとりましょう。

かしこく選んで食物繊維をアップ

1日の食物繊維の目標量

年齢	男性	女性
18~64歳	21g以上	18g以上
65歳以上	20g以上	17g以上

参考：日本人の食事摂取基準(2020年版)

① ごはんに麦、あわ、きび、ひえなどを1割プラス。
食物繊維 2倍アップ

② 主菜や副菜に、野菜やきのこ類をプラス。大豆製品も積極的に入れる。
例えば... トマトスープに大豆水煮をプラス
つけ合わせに、野菜やきのこをプラス

③ 副菜に、海藻やこんにやくをプラス。
例えば... めかぶ酢30g プラスで食物繊維 1.0g
みそ汁につきこんにやく 30g プラスで食物繊維 0.7g