

管理栄養士  
みつ いき  
満生さん

# おすすめ Recipe

NO.6

《 テーマ 》

## 健康のカギ

### 「腸内フローラ（お花畠）」を知っていますか？

腸内フローラの正体は、腸内細菌です。腸は最大の免疫器官と言われており、1000種類以上（重さにすると1kg以上）の細菌が住み着いています<sup>1)</sup>。これらはお花畠のように種類ごとに群生していることから、腸内フローラと呼ばれています。腸内フローラは年齢や食習慣、生活習慣などにより一人ひとり異なります。健康的な食習慣を心がけ、腸内環境を整えて、免疫力の高い健康な身体作りを目指しましょう。

#### 腸内フローラはバランスが重要！

腸内細菌は主に善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類に分類されます。腸内細菌の理想的なバランスは

善玉菌・悪玉菌・日和見菌=2:1:7

とされており、健康のためには善玉菌が優勢な（多い）腸内環境をつくることが重要になります<sup>2)</sup>。

腸内細菌の種類	善玉菌	日和見菌	悪玉菌
働き	調整作用、ビタミン合成、消化吸収の補助、感染防御、免疫刺激	善玉菌、悪玉菌の優勢な方に加担する	腸内腐敗、ガスの产生、毒素・発がん物質の產生
主な細菌	▪ 乳酸菌 ▪ ピフィズス菌	▪ バクテロイデス ▪ 連鎖球菌	▪ ウエルシュ菌 ▪ ブドウ球菌 ▪ 大腸菌
理想の割合	20%	70%	10%

#### 腸内フローラを整えるために～腸活のすすめ～

様々な食材をバランスよく食べることが腸活には重要です。特に、善玉菌を増やすものを積極的に摂ることがポイントで、「善玉菌そのものを含む食品（プロバイオティクス）」と「善玉菌のエサとなる食品（プレバイオティクス）」を合わせて摂る“シンバイオティクス”の食事が腸活の効果を高めるには有効とされています<sup>3)</sup>。

##### 【 プロバイオティクス 】

ヨーグルト、納豆、キムチ、ぬか漬け、チーズ、味噌などの発酵食品



##### 【 プレバイオティクス 】

・オリゴ糖  
(にんにく、玉ねぎ、バナナ、大豆、ごぼうなど)  
・食物繊維  
(野菜類、豆類、海藻類、キノコ類など)



シンバイオティクス

参考文献

1)「腸内細菌と健康」厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット

2)「腸内細菌叢(腸内フローラ)とは」健康長寿ネット 3)「シンバイオティクス(synbiotics)」公益財団法人 腸内細菌学会 用語集

# Recipe①

レンジで簡単!

## きのこナムルのビビンバ

Mushroom namul Bibimbap



### 材料 | 1人分

ごはん	120g
★キムチ	30g
卵黄(温泉卵でも可)	1個分(20g)
海苔	適量

### [きのこナムル]

○しめじ(ほぐす)	30g
○小松菜(3cm幅)	30g
○もやし	30g
A { ごま油	大さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1/2

### [肉そぼろ]

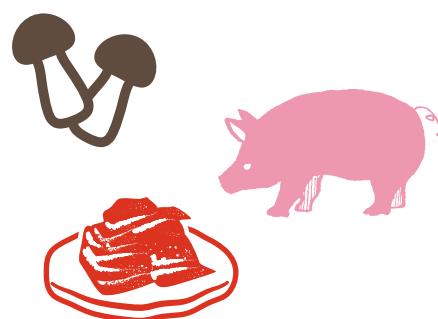
豚ひき肉	50g
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
コチュジャン	小さじ1

★:プロバイオティクス

○:プレバイオティクス

### 作り方

- ① しめじ、小松菜、もやしを耐熱容器に入れ、レンジ(600W)で3分間加熱する。粗熱が取れたら水気を絞る。
- ② ①にAを加え、よく和える。
- ③ 耐熱容器に豚ひき肉、みりん、酒を入れ、レンジ(600W)で1分半加熱する。ひき肉をほぐし、さらに1分加熱する。
- ④ ③にコチュジャンを加えて、混ぜ合わせる。(フライパンで炒める場合:油は引かず(テフロン加工でない場合は油を引く)、豚肉の色が変わらるまで炒めたら調味料を加え、水分を飛ばしながらさらに炒める)
- ⑤ 丂にご飯を盛り、きのこナムル、肉そぼろ、キムチ、卵黄、海苔をのせ完成。



### 栄養素

エネルギー: 507kcal	糖質: 48.0g
タンパク質: 18.6g	食物繊維: 4.9g
脂質: 22.5g	食塩相当量: 1.2g

### コメント

キムチに多く含まれる乳酸菌と、乳酸菌のエサになる食物繊維がたっぷり摂れるレシピです。野菜の種類を変えても美味しいだけます。乳酸菌等の善玉菌は加熱しすぎると働きを失ってしまうため、そのまま摂取するか出来るだけ火を入れずに調理することがポイントです。

## Recipe②

# さつまいもとハムのヨーグルトサラダ

Sweet potato and Ham Yogurt salad



### 材料 | 1人分

○	さつまいも	小1/2個(60g)
○	玉ねぎ(スライス)	10g
	ハム(1cm大角切り)	1/2枚(5g)
A	★プレーンヨーグルト(無糖)	30g
	マヨネーズ	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	マスタード	小さじ1
	塩こしょう	少々

★: プロバイオティクス

○: プレバイオティクス

### 作り方

① さつまいもは皮付きのままよく洗い、濡れたキッチンペーパーで包む。その上からラップで包みレンジで加熱する。(600Wで1分半温めた後、200W(解凍モード)で7~8分間温める)

レンジによって  
火の通り方が変わるために、  
様子を見ながら加熱時間を  
調整してください。

② ①の粗熱が取れたら皮をむき、形が少し残る程度に潰す。

③ 玉ねぎをレンジ(600W)で1分間加熱し粗熱を取る。

④ Aを合わせてソースを作り、ハムと②③を加えてよく混ぜる。

⑤ 塩こしょうで味を調えて完成。



### 栄養素

エネルギー: 166kcal	糖質: 22.2g
タンパク質: 3.2g	食物繊維: 1.5g
脂質: 6.5g	食塩相当量: 0.5g

### コメント

乳酸菌が豊富なヨーグルト、今が旬で食物繊維を多く含むさつまいも、オリゴ糖が豊富な玉ねぎを合わせたほんのり甘味のあるサラダです。さつまいもは糖質を多く含みますが、食物繊維も豊富に含んでいるため腸における糖質の吸収スピードを緩やかにし、血糖値の急上昇を抑える働きもあります。