

さくら薬局
菅野店 管理栄養士

おすすめ Recipe

No.41

《腸内フローラ》を整えて 免疫アップ！

『腸内フローラとは』

私たちの腸内には、多種多様な細菌が生息しており、その数なんと、約1000種100兆個！

特に小腸から大腸にかけて生息しており、これらの様々な細菌がバランスをとりながら腸内環境を良い状態にしています。

多種多様な細菌の密集している様子が「お花畑(フローラ)」のように見えることから、『腸内フローラ』と呼ばれるようになりました。



腸内フローラを整えるには、
『身体によい善玉菌を含む食品（プロバイオティクス）』
『善玉菌の栄養源となる食品（プレバイオティクス）』を
組み合わせて摂る『シンバイオティクス』が有効とされています。

善玉菌を
含む食品

プロバイオティクス

ヨーグルト、納豆、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

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

善玉菌の
栄養源となる
食品

シンバイオティクス

免疫アップには欠かせない！自律神経と腸の関係

自律神経が乱れると腸の蠕動運動に影響し、便秘や腹痛につながる可能性があります。腸の蠕動運動は交感神経が優勢の時は停滞し、副交感神経が優勢になると活発になるので、しっかり休息すること、リフレッシュのために適度な運動などが副交感神経を優勢にする助けになります。

さっぱり ヨーグルトサラダ



材料 | 1人分

◎リンゴ	60g	
◎アボカド	40g	
★プロセスチーズ	15g	
ミニトマト	20g	
A {	★プレーンヨーグルト	大さじ1・1/2
	マヨネーズ	大さじ2/3
	レモン汁	小さじ1/2
	黒こしょう	お好みで

★:プロバイオティクス
◎:プレバイオティクス

作り方

- リンゴ、アボカド、プロセスチーズをサイコロ状に切る。ミニトマトは1/4に切る。
- ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
- ①と②を混ぜ合わせる。お皿に盛り付けて完成。



栄養素 (1人分)

エネルギー : 237kcal	糖質 : 16.4g
タンパク質 : 5.5g	食物繊維 : 3.7g
脂質 : 19.3g	塩分 : 0.6g

コメント

切って混ぜるだけで簡単！

乳酸菌を含んだチーズとヨーグルトと、食物繊維を多く含んだ

リンゴとアボカドを掛け合わせた『シンバイオティクス』なサラダです。