



3月のテーマ 腸内フローラを整えよう



私たちの身体の中に100種類以上、合計100兆個もの腸内細菌が住み着いているといわれています。腸内細菌は体調を整えていく上で重要な働きをしています。

腸内フローラとは？

「腸内フローラ」とは、腸内細菌が小腸から大腸の壁面にびっしりと生息し、種ごとに群をなしている様子です。腸内フローラの群は主に3種類あり、そのバランスによって私たちの身体に有用に働いたり、悪く働いたりします。

善玉菌

主にビフィズス菌や乳酸菌と呼ばれる腸内細菌で、悪玉菌の侵入を防いだり、腸の動きを促します。



悪玉菌

ウェルシュ菌や黄色ブドウ球菌など。腸内のたんぱく質を腐敗させ、有害物質をつくり出します。



日和見菌

善玉菌、悪玉菌どちらか優勢な方の味方をします。



腸内フローラが乱れる(悪玉菌が優勢になる)と...

便秘・下痢
免疫機能の低下
アレルギー反応
肌荒れ
といった症状がおこることも...



腸内フローラのバランスが乱れてしまう要因

高たんぱく・高脂肪が中心な食生活

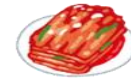
悪玉菌の大好物！



その他の要因に
ストレスが多い生活、加齢があります。

善玉菌を増やそう！

発酵食品を食べて乳酸菌を取り入れましょう



乳酸菌のエサになるオリゴ糖・オリゴ糖を含む食品をとりましょう



和食中心の生活は善玉菌を増やすコツ！！

発酵食品、大豆などが多く利用される和食は善玉菌にとっておいしい食事！！



3月のおすすめレシピ

善玉菌を増やそうレシピ！野菜の食感が楽しい「スプーンで食べる大豆入りチョップドサラダ」料理の新しいレパートリーに！「はちみつ味噌」

3月のおすすめレシピ

スプーンで食べる 大豆入りチョップドサラダ

材料(2人分)

・大豆水煮缶	1/2缶
・プチトマト	3個
・キュウリ	1本
・黄色パプリカ	1/3個
・赤玉ねぎ	1/4個
・鶏胸肉(皮なし)	1/2枚
・塩こしょう	少々
・酒	大さじ3

1人分 235kcal 塩分2.3g

B	・ヨーグルト	大さじ4
	・レモン汁	小さじ1
	・おろしにんにく	1g
	・オリーブオイル	大さじ2
	・塩	小さじ1/3

1. 鶏胸肉は数か所フォークで穴をあけ、塩をまぶす。深めの器に入れ、酒をかける。
2. 1.にラップをふんわりかけ、600wのレンジで表裏3分ずつ加熱する。粗熱が取れるまでまち、2cm角に切る。
3. Bを混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
4. プチトマトは縦4等分にし、それ以外の野菜は2cm角に切る。
5. 蒸しどり、野菜をドレッシングで和える。



はちみつ味噌

お肉やお魚に塗って焼いたり、炒め物に。何にでも使えるお腹に優しい調味料です。

材料(作りやすい量)

・はちみつ	150g	・味噌	250g
-------	------	-----	------

1. 保存容器は熱湯などで殺菌する。
2. 小鍋にはちみつ、味噌を入れ、なじむまで混ぜ合わせる。
3. 弱火にかけ、ふつふつと泡が出てきたら止める。
4. 1.保存容器に移し替える。



味噌漬け焼きに！



ちゃんちゃん焼きに！



炒め物に！



野菜スティックに！



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

