

ヘルスケアレシピ






「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。

えいよう広場

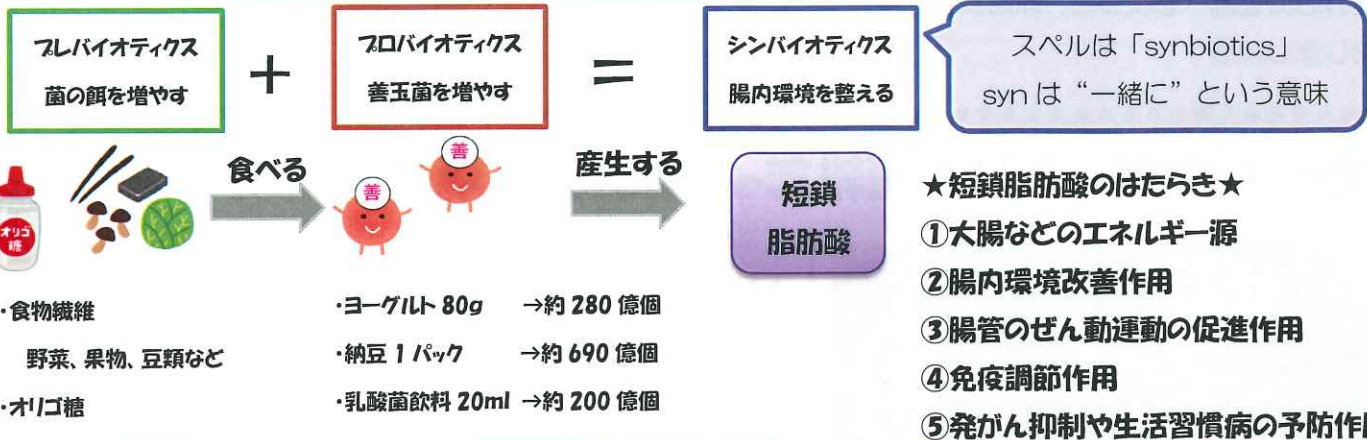
腸管は人体最大の免疫器管！！腸の働きを良くするポイントを知ろう

最近よく「腸」に関する話題を耳にすることが増えました。腸は食物から栄養を取り込む消化吸収だけでなく、粘膜免疫も担っています。体内に異物が入った際に、抗体としての機能を持つたんぱく質の約7割が腸に存在しています。腸を整えることは、免疫を整えることとも言えます。

腸内細菌は善玉菌、悪玉菌、日和見（ひよりみ）菌の3種類が常にバランスを保って共存しています。理想とされている比率は、善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7です。悪玉菌は悪い面に注目されがちですが、たんぱく質を分解する働きもあり、必要な菌でもあるのです。

	比率	主なはたらき
善玉菌	2	・悪玉菌の増殖や定着を防いで、感染を予防 ・有害な物質を体の外に排出 
悪玉菌	1	・腸内を腐敗させたりガスを発生させたりして、 下痢や便秘を誘発する 
日和見菌	7	・通常時は無害だが、どちらか優勢な方に加勢 

善玉菌の代表的な菌はビフィズス菌や乳酸菌です。そのように有用な菌や、有用な菌を摂れるヨーグルトなどの食品を含めて「プロバイオティクス」といいます。善玉菌を増やしたり、代謝を活性化するには善玉菌の餌となるものがが必要です。そのような食品成分のことを「プレバイオティクス」といい、食物繊維やオリゴ糖が代表的です。この2つのバイオティクスを組み合わせたものを「シンバイオティクス」といいます。実際は食物繊維などが菌の餌となり、酢酸（さくさん）や酪酸（らくさん）などの短鎖脂肪酸を産生します。下図の短鎖脂肪酸のはたらき①～⑤を通して、腸内細菌のバランスを改善することにより、腸内環境をより強力に整える働きが期待できます。



こんな食事や行動は腸内に悪影響を及ぼしてしまいます！

- ・脂肪や糖の多い食事
特に肉類の脂質や、砂糖・人工甘味料の多い菓子類は摂りすぎに注意しましょう。
 - ・動物性たんぱく質
分解するたんぱく質が多いと、悪玉菌が増えやすくなります。大豆製品など植物性たんぱく質は食物繊維を含むためおすすめです。
 - ・食塩
発酵食品である味噌やキムチ、ぬか漬けなどは乳酸菌を含み良い面もありますが、食塩が多いと善玉菌が増えにくい環境になるようです。味噌汁は1杯で1.5～2.0gと多いため1日1杯を目安にしましょう。
 - ・ストレス
腸は脳と影響し合っています。ストレスを感じると腸内細菌にも変化を起こし、病原性が高くなるそうです。十分な睡眠をとることと、適度な運動も重要です。
- ★バランスの良い食事を基本に、シンバイオティクスを取り入れて健康に一步近づく食生活にしましょう★



それって本当に腸活食品？

腸に関する研究が進んできたこともあり、最近では様々な食品を目にするようになりました。ですが、実は腸活作用が少ない！ということもあるため注意が必要です。例えば、表面でもご紹介したようにオリゴ糖は「プレバイオティクス」として取り入れたい食品でもあります。では「オリゴ糖入り」と書かれたヨーグルト A・B どちらが良いのでしょうか。



原材料名：生乳、砂糖、ゼラチン、**オリゴ糖**など



原材料名：生乳、**オリゴ糖**、ゼラチン、砂糖など

正解は「B」です！！原材料名に注目しましょう。食品表示法により**原材料名は入っている量が多い順に書かなければなりません**。よってAは本来摂りたい“オリゴ糖”よりも“砂糖”の方が多く入っていることがわかります。オリゴ糖を摂りたい場合はBがおすすめです。より良いものを選ぶように、原材料名を確認する習慣づけをしましょう！




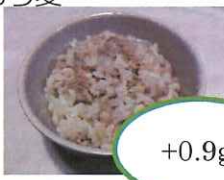

検証コーナー！



雑穀米はどれがいいの？

野菜やきのこ、海藻類だけでなく主食にも食物繊維をプラスするとより摂りやすくなります。昔から言われていた玄米以外にも、様々な雑穀がありますが、どのような差があるのか比べてみましょう！

150gあたりの食物繊維量（30%混合）

玄米  +1.4g	発芽玄米  +1.8g
もち麦  +0.9g	押し麦  +1.9g

おいしく炊き上げるコツ

玄米は独特のえぐみが気になるという意見もよく聞かれます。その場合は次の方法を試してみてください。
 ・玄米 1 合に対してヨーグルト約 10g を入れて炊く
 ・玄米 1 合に対して塩 0.3g を入れて炊く

おからパウダー入り！ 繊維たっぷりお好み焼き



<材料> 2 枚分

- | | |
|----------------|---------------|
| ★おからパウダー 大さじ 7 | ・キャベツ 100g |
| ★卵 2 個 | ・ねぎ 20g |
| ★水 100ml | ・豚ばら肉 80g |
| ★粉末だし 小さじ 1/2 | ・お好みソース 大さじ 1 |
| ・サラダ油 小さじ 1 | ・青のりや鰹節、マヨネーズ |

<作り方>

- ①ボウルで★を混ぜ合わせる
- ②千切りしたキャベツ、ねぎを①に入れて混ぜ合わせる
- ③油を引いたフライパンに②をお玉 1 杯分広げて、上に豚ばら肉 40g を乗せて焼く
- ④裏返し、蓋をして 3 分焼く
- ⑤お皿に盛りつけて、ソースを塗り、お好みで青のりや鰹節、マヨネーズをかけて完成♪

<栄養成分> 1 枚当たり

エネルギー：302kcal たんぱく質：15.2g
 食物繊維：6.7g 食塩：1.1g

食物繊維が通常レシピの約 1.7 倍摂れます！

編集後記：腸の研究はどんどん進んできており、取り入れやすい食品も多様に出てきています。自身の目で確かめて、選ぶようになりますように。

編集・発行：IMSグループ 医療法人社団明芳会 横浜新都市脳神経外科病院 栄養科 住所：神奈川県横浜市青葉区荏田町 433

TEL：045-911-2011(代表) URL：http://www.yokohama-shintoshi.jp/ E-mail：shin-hp@terra.dti.ne.jp

