

## 第8回食育クッキング

テーマ 腸を整えて健康になろう！  
「腸内フローラって何？」

腸のフローラチェック

- 便秘がちである
- 野菜フルーツはあまり食べない
- 便がこころろしている → 便秘
- 運動不足である 太りやすい
- 夜遅く食べることが多い 肌荒れの原因に！
- ストレスがたまりやすい

- レシピ
- ・味噌酒粕付け鶏肉のチーズ焼き
  - ・ヤーコンのきんぴら
  - ・菊芋のチップス
  - ・イタリア風おから
  - ・簡単かりんとう

腸美人食アドバイザー

腸揉みセラピスト 武部佳子さん講演会より

### ① 腸内細菌 細菌の99%が腸にある

- ・現在 1000 種類、1000 兆個 解明されている
- ・食べた物を栄養にして増える
- ・便の半分は腸内細菌の固まり 1~2 kg

1. **善玉菌**・・・消化吸収を助け、免疫力を高め病気に対する力を付ける働きをする細菌

ビタミンB、K、M、アミノ酸、炭鎖脂肪酸などを作り  
ホルモンを作り調節、3000 種以上の酵素を作る  
(ビフィズス菌、乳酸菌など)

2. **悪玉菌**・・・炎症を起こしたり、臭いガスや便が出たり、口臭、体臭の原因、発ガン性のある物質を作る細菌

(ウェルシュ菌、大腸菌、ブドウ球菌など)

好物は動物性のタンパク質、酸化したもの、ジャンクフード、ストレス

3. **日和見菌**・・・良くも悪くもない細菌。善玉菌が優勢なときはおとなしく、悪玉菌が優勢になると有害な作用をする可能性アリ

善玉菌 20% 悪玉菌 10% 日和見菌 70%

このバランスが崩れると体調が崩れる

| 糞便1g中の有用菌(乳酸菌群)の数   |   |
|---|---|
| 健康な人  | そうでない人  |
|  |  |
| 数千万～数十億   | 数千～数十万  |
| 有用菌の比率 10000 : 1  |   |

## ② 腸内フローラ

NHK スペシャルより

腸内細菌叢のこと

腸内細菌の生体系 「フローラ =花畑」

ひとりひとり違い少しずつ変化するが大きくは変わらない

**腸内細菌が全身の健康を決める！**

### ・肥満

善玉菌が作る炭鎖脂肪酸が筋肉に働き消費を増やし脂肪蓄積を減らす

### ・アレルギー

幼児期に腸内フローラの菌の種類が少ないと腸内フローラが免疫系を十分に教育できずアレルギーリスクが高まるとも

### ・老化防止

コラーゲンを増やすーしわを改善

### ・糖尿病

善玉菌が作る炭鎖脂肪酸が減るとインシュリンが減る

### ・ガン

腸内細菌を増やしガン予防

### ・うつ病

セロトニンやドーパミンを腸内細菌が作る

腸の神経系は脳に次いで多い

コミュニケーション能力などの性格まで影響

など 30 以上の病気と関連

### ③ 腸内環境を良くするためには？

腸内環境がよい→血流が良くなる→代謝が良くなる→体温が上がる→免疫力アップ

腸内細菌の種類と数が多い方がよい！

→腸内細菌が喜ぶ生活を心がける

#### 1. 腸が好きな食べ物、食べ方

- ・**食物繊維**（腸内細菌のエサになる）

ごぼう、アボカド、タマネギ、アスパラガスなどの野菜  
納豆、大豆などの豆類、ナッツ類、海藻類など

- ・**発酵食品**

味噌、醤油、麴、酒粕、糠付け、納豆など

- ・**オリゴ糖**（善玉菌のエサ）

ごぼう、タマネギ、にんにく、バナナ、ヤーコン、菊芋、さつまいも、  
はちみつ、きなこ etc

白砂糖は

分解するために腸内で作るビタミンB群が使われてしまうので 避けましょう

- ・**ミネラル**

- ・**良質なオイル**

- ・腹六分目から八分目

- ・良く**咀嚼**して食べること

#### 2. ストレスをためない

#### 3. 化学物質を過剰にとらない（薬の飲み過ぎ、添加物のとりすぎ）

#### 4. 規則正しい生活

#### 5. 適度な運動（歩く）

#### 6. 質の良い睡眠

#### 7. 笑う！

**日本食は、酢、味噌、醤油、みりんなど発酵食がいっぱい！**

**家庭料理をバランス良く取りましょう**

**“食事と生活習慣が腸内フローラに影響する！！”**

## 冬野菜で寒い冬を乗り切ろう！！

大根・・・消化酵素のアミラーゼを豊富に含み、胸焼けや胃もたれ二日酔いに効果  
皮にはビタミンC、葉にはβカロチン、ビタミンC、カルシウム



カリフラワー・・・ビタミンC、食物繊維が多く含まれる

加熱しても損失が少ない

ビタミンC100gあたりはみかんより多い→美肌効果！



白菜・・・ビタミンC、カルシウム、βカロチンが含まれ体を温める作用あり  
ビタミンB1が含まれる豚肉と合わせると風邪予防にも効果あり



小松菜・・・ほうれん草の約5倍のカルシウムを含む  
ビタミンA、C豊富



ごぼう・・・食物繊維を多く含み腸の働きを整えたり動脈硬化を防いだりする作用がある  
またごぼうにはオリゴ糖が含まれ腸内細菌のエサになり善玉菌を増やす事  
繋がり便秘予防になります。



ほうれん草・・・冬に栄養価が高まる

βカロチン、ビタミンC、鉄分→風邪予防や肌荒れ防止

ビタミンB1、B2、カルシウム