

話題の

# 腸内フローラって何!?

私たちの腸の中には 100 兆個以上の細菌が住んでおり、人間が食べたものをエサに競い合い、助け合いながら生きています。腸内の細菌集団は、顕微鏡で見ると草花が生き茂る花畑(=フローラ)に見えることから腸内フローラと呼ばれます。

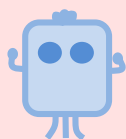
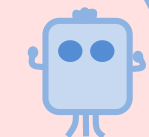
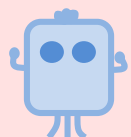
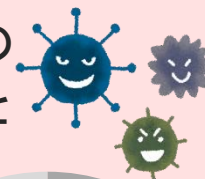
腸内フローラは近年、ダイエットや美容だけでなく糖尿病、うつ、アレルギー、がんなど様々な疾患との関連が分かってきています。腸内フローラは見落とされていた「新たな臓器」として今、世界中で注目されています！

腸内細菌は、大きく「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」に分類されています。腸内フローラ改善のためには善玉菌を増やすことが大切ですが、多ければ良いという訳ではなく重要なのはそのバランス。一般的に理想とされている腸内細菌のバランスは善玉 2、悪玉 1、日和見 7 と言われています。また悪玉菌と言っても体内で大事な役割を行う場合もあり、明確な線引きは実は難しいのです。

日和見菌 7

善玉菌 2

悪玉菌 1



# 腸内細菌バランスを整えて

## 内側から美しく、健康に！！



脂質の摂り過ぎはダメ、食物繊維はたくさん摂りましょう…などなど体に良いとされること、頭では分かっているけどピンと来ない方も多いのでは？自分の食べるものは腸内細菌のエサとなり、その内容で細菌たちが良い働きをするか悪い働きをするか左右されると考えたら、ちょっと食生活を見直してみるきっかけになるかもしれません。

### 善玉菌を増やす食べ物

乳酸菌（ヨーグルト、キムチなど）

オリゴ糖

食物繊維を含むもの



### 悪玉菌を増やす悪習慣

野菜をとらない肉中心の食生活

（動物性蛋白・脂質）

ストレス

運動不足（⇒便秘）

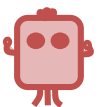


### ヨーグルトの疑問あれこれ



乳酸菌は“生きて腸に届く”のがいいの？

実は、ヨーグルトの菌はそのほとんどが胃酸や胆汁酸で死んでしまいます。ただ、その菌の死骸が腸内の善玉菌のエサとなり結果的に善玉菌を増やします。生きて腸に届かなくても十分効果が期待できます。



ヨーグルトの菌はお腹に定着するの？

ヨーグルトの菌は腸内フローラにとって一時的に訪れるお客さん。お腹には定住してくれません。だからと言って意味が無い訳ではなく、ヨーグルトは腸内フローラのバランスを良い方向へ導く手助けとなります。自分に合ったヨーグルトを見つけ、食べ続けることが大事なんです。



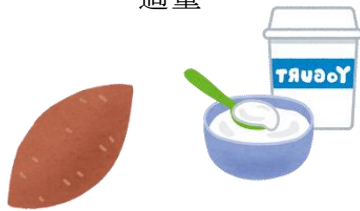
# さつまいものヨーグルトサラダ

## 1人分

・エネルギー	167kcal
・たんぱく質	3.2g
・脂質	1.7g
・炭水化物	34.9g
・食塩相当量	0.4g

## <材 料：2人分>

・さつまいも	200g
・たまねぎ	20g
・乾燥パセリ	適量
・ヨーグルト	120g
・塩	適量
・コショウ	適量



## <作り方>

- ① さつまいもは皮をよく洗い、3cm幅に切り、耐熱皿に並べる。
- ② ラップをかけずに電子レンジで8分ほど加熱し、取り出した後、フォークでざっとつぶす。
- ③ たまねぎはみじん切りにして、ペーパータオルにつつまみ、水にさらし、固く絞っておく。
- ④ ボウルにヨーグルト、塩、コショウ、③のたまねぎを入れよく混ぜる。
- ⑤ ②のさつまいもと④のソースを和え、器に盛り付け、パセリを散らしたらできあがり。

腸内環境をよくすると、便秘の解消や、アレルギーの緩和、免疫細胞の活性化などさまざまな効果があります。腸内環境をよくするためには、食事、運動などが大切ですが、その中でも今回のレシピでは、腸内の善玉菌を増やす作用があると言われるヨーグルトを使用しました。

ヨーグルトには乳酸菌、ビフィズス菌などの善玉菌が豊富に含まれています。毎日摂り続けることで、より効果があると言われています。デザートだと思われがちなヨーグルトですが、食事にも上手に取り入れて食べてみてはいかがでしょうか？

