

# “腸”能力を高めて栄養改善

Q 食事からとる栄養素はすべて吸収される！？

A 「NO」すべて吸収されるわけではありません。

口からとった食事は、胃・腸へ送られ、消化・吸収されて、ようやく全身へ運ばれ利用されます。腸の不調があると吸収率が落ちるため、どんなに良い食事を摂っても十分な栄養素を吸収することができません。腸がよろこぶ食材で“腸”能力を高めて栄養改善しましょう！

【腸内細菌】小腸と大腸500-1000種100兆個（重さは約1.5~2.0kg）

善玉菌	日和見菌	悪玉菌
乳酸菌、ビフィズス菌など	バクテロイデス、連鎖球菌など	大腸菌、ウェルシュ菌、ブドウ球菌など
<ul style="list-style-type: none"> <li>腸の運動を促す</li> <li>ビタミンを合成する</li> <li>免疫の働きを高める</li> <li>感染を防御する</li> <li>消化・吸収を促進する</li> </ul>	<p>環境により善玉菌の味方にも悪玉菌の味方にもなりえる</p> <p>↓</p> <p>どう見方につけるか!?!がカギ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腸内を腐敗させる</li> <li>毒素や発がん物質を作り出す</li> <li>ガスを発生させる</li> <li>腸の運動を妨げる</li> </ul>

①善玉菌そのものを食べる

乳酸菌・ビフィズス菌 ※死んだ菌でもOK  
発酵食品（味噌、納豆、ヨーグルト、キムチ等）

②オリゴ糖

野菜や果物に多い ※熱や酸に強い  
バナナ、はちみつ、ごぼう、玉ねぎ、とうもろこし

③グルタミン酸

アミノ酸の一種(うまみ成分)  
昆布、チーズ、しいたけ、緑茶、トマト、魚介類

④食物繊維

水溶性食物繊維  
海藻、こんにゃく、大麦、ごぼう、にんじん  
納豆、オクラ、モロヘイヤ

不溶性食物繊維  
大豆、おから、葉物野菜、きのこ、切干大根

腸内細菌が好きなもの、腸内細菌のエネルギー源になるものを摂ろう！  
組み合わせて食べるとよりよい！

※転載はご遠慮ください

## ◎新たまねぎと麦納豆のネバネバサラダ (2人分)

- |              |                              |
|--------------|------------------------------|
| 〈材料〉         | 〈作り方〉                        |
| 新たまねぎ 1玉     | 1 新たまねぎはスライスして軽く水にさらしておく     |
| 納豆 1P        | 2 オクラ砂刷りをしてサッとゆで、輪切りに薄切りする   |
| ゆで大麦 10g     | 3 はちみつ、粒マスタード、ポン酢をよく混ぜ合わせてお  |
| オクラ 2本       | 4 納豆とゆで大麦（大麦を沸騰したお湯で20分茹でる）と |
| はちみつ 小さじ 1/4 | オクラを合わせて3を加えよく混ぜ合わせる。        |
| 粒マスタード 適量    | 5 皿に水気を切った1を盛り、上から4をのせる      |
| ポン酢 大さじ 1    | 6 仕上げにごま油を適量回しかける            |
| ゴマ油 適量       | 7 上にトッピングした具と玉ねぎを一緒に食べる      |

※食事改善・対策は続けることが大切です



食物繊維(1人分) 3.4g

腸がよろこぶ食材を多数組み合わせたメニュー