

# 管理栄養士 だより



腸活始めましょう!

最近「腸活」という言葉をよく耳にしませんか？  
「腸活」とは「腸内環境を整えること」をいいます。  
腸内環境には腸内の菌が影響しています。

善玉菌を増やし、腸内環境を整えるためにはどうすれば良いか紹介します。

## 腸に存在する細菌は大きく分けて3つ

### 善玉菌

人の体に有用な働きをする菌で悪玉菌の侵入や増殖を防ぎます  
(例)ビフィズス菌・乳酸菌など



### 悪玉菌

腸内を腐らせたり有毒物質を作る菌で増えると便秘や下痢、病気の原因となります



### 日和見菌

善玉菌か悪玉菌、どちらか優勢な菌と同じ働きをします



## 腸内環境が悪くなると...



- ① 下痢や便秘などが起こる
- ② 生活習慣病、肌荒れ、老化が進む
- ③ 体臭がキツくなる など

## 腸内環境がよくなると...



- ① お腹の不調が軽減
- ② 免疫力がアップする
- ③ 肌トラブルの改善 など

1

## 腸内環境を改善する方法

2

### 善玉菌である**ビフィズス菌・乳酸菌**を多く含む食品を食べる

善玉菌は、腸内にある程度の期間は存在しても住み着くことはないと言われています。そのため、毎日続けて摂取し腸に補充することが勧められます。

■ 発酵食品 に多く含まれています



ヨーグルト



乳酸菌飲料



ぬか漬け



納豆



キムチ



チーズ

### 善玉菌を増やす作用のある**食物繊維・オリゴ糖**を多く含む食品を食べる

食物繊維・オリゴ糖は、消化・吸収されることなく大腸まで達し、腸内に存在する善玉菌の「エサ」となり善玉菌の数を増やしてくれます。

■ 野菜類 ■ いも類 ■ きのこと類  
■ 豆 類 ■ 海藻類 に多く含まれています

#### 食物繊維



ブロッコリー



ひじき



こんにゃく

#### オリゴ糖



大豆



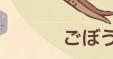
バナナ



玉ねぎ



にんにく



ごぼう



ねぎ

善玉菌(ビフィズス菌・乳酸菌)と善玉菌のエサ(食物繊維・オリゴ糖)となる食品を一緒に食べることをおすすめします!

腸内環境を良くするオススメレシピ

ごぼうと糸こんにゃくの  
チャプチェ風炒め

材料(2人分)

• ごぼう	1/3本	☆ 酒	大さじ3
• にんじん	1/3本	☆ 砂糖	小さじ2
• ピーマン	2個	☆ みりん	小さじ2
• 糸こんにゃく	250g	☆ ごま油	小さじ2
• 豚バラ薄切り肉	60g		
• ごま油	小さじ1	• ごま	小さじ1
		• キムチ	50g



作り方

**下準備** ごぼうはさがきにする。にんじん、ピーマンは細切りにする。  
糸こんにゃくは下茹でて水切りし、3~4cm長さに切る。  
豚バラは3~4cm長さに切る。

- ① フライパンにごま油をひき中火で熱し、豚肉を炒める。
- ② 豚肉に火が通ったら、ごぼう、にんじん、ピーマン、糸こんにゃくを加え炒める。
- ③ 全体に油が回ってしんなりしたら、調味料☆を加えて混ぜ合わせ、なじませたら火を止める。キムチを混ぜ合わせ、ごまをふったら完成。

おなか活き活き ビフィズス菌

- ★ビフィズス菌 → 生きて腸まで届くヒト由来のビフィズス菌を1本に**100億**個配合
- ★シールド乳酸菌 → 健康力をサポートする乳酸菌を1本に**100億**個配合
- ★オリゴ糖
- ★食物繊維

1本で善玉菌と善玉菌を増やす作用のあるもの両方摂取することができます!

お手軽に腸内環境を整えたい人へ



お知らせ

LINE・Instagramを始めました!  
各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。  
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします!



MIYAKO **みやこ薬局**

<https://www.miyako-ph.co.jp>

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店