

## 腸を意識して健康維持に努めましょう！～腸から元気に！～

新型コロナウイルス感染症予防をしながら過ごす毎日も1年半以上経過しましたが、依然出口の見えない状況が続いています。

日々感染予防しながら、しっかり食べて免疫力をつけることが私たちにできる最大の防御ですね。今回は“腸”を意識した食事を提案します。

免疫細胞の70%は腸に存在するといわれています。

大腸の環境を良好に保つ食材（発酵食品・野菜・果物・海藻類など）、と共に「食物繊維」たっぷりおかずを食べましょう。



しっかり摂っているつもりでも意外と足りていないのが食物繊維です。

十分に摂取するためには、野菜はもちろんですがそれ以外に様々な食材からも意識して摂る必要があります。

毎日手間なく、簡単に作れて、腸内細菌を育てるポイントを見つけましょう。

### 1日の目標量は成人女性で18g以上

食物繊維は、腸内細菌の餌になる栄養素のひとつ。

一口で18gといっても意識しないと、とりにくい量です。

### 野菜を食べるだけでは不十分

1日18gの食物繊維は野菜だけではなかなかとれません。穀類、豆類、きのこ、海藻、芋、果物など多く含むものを知って、食べることが大切です。

### 水溶性、不溶性どちらも大事です

食物繊維には、はたらきの異なる2種類があり、どちらも腸には欠かせません。様々な食品をとることが大切です。

### 食物繊維を多く含む食品

野菜類（葉、根）

山菜

いも類

こんにゃく

きのこ類

藻類

豆類

果物



ほうれん草 80g  
(食物繊維 2.2g)



れんこん 50g  
(食物繊維 1.0g)



さつまいも 50g  
(食物繊維 1.4g)



こんにゃく 1/5枚 50g  
(食物繊維 1.5g)



しめじ 50g  
(食物繊維 1.8g)



ひじき 5g  
(食物繊維 2.9g)

**水溶性食物繊維**：水に溶けやすく、水に溶けるとゼリー状になる。

便のやわらかさを保ち便量を増やし、腸内細菌叢を改善する

\*もち麦、押し麦、海藻類、果物などに多く含まれる

**不溶性食物繊維**：水分を吸収して膨らみ、腸を刺激して蠕動運動を活発にし便通を促進する

\*野菜類、豆類、芋類、果物などまんべんなく様々な食品に含まれる

### ★葉野菜の海苔ドレッシング

材料 2人分

水菜、サニーレタス、レタス	
新玉ねぎ 等	合計 100g
りんご	1/4 個
<ドレッシング>	
焼き海苔	全型 1 枚
薄口しょうゆ	小さじ 1/2 強
酢	小さじ 2
ごま油	大さじ 1
塩	ひとつまみ

<作り方>

- ① 野菜は洗って食べやすく切って水けをきる。海苔はちぎる。
- ② りんごは 7~8mm の棒状に切る。
- ③ ボウルに野菜とりんごを入れて、海苔、ドレッシングの調味料を順に入れて、ざっと和える。

1 人分食物繊維

2.1g

海苔の食物繊維は 1 枚で 1g！余ってしまった海苔も活用しましょう

### ★押し麦入り根菜スープ

材料 2人分

鶏もも肉	150g
れんこん	100g
セロリ	50g
にんじん	50g
しめじ	40g
押し麦	大さじ 1.5
サラダ油、しょうゆ	各小さじ 1
酒	大さじ 1
塩	小さじ 1/3
水	3 カップ
粗びきこしょう	少量

<作り方>

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② れんこんはよく洗い、皮つきのまま乱切りにする。セロリは葉付きであれば葉ごと粗く刻む。にんじんは乱切りにする。
- ③ 鍋に油を入れて温め、①、②を入れて炒め、油が回ったら水、酒、塩、押し麦を加える。沸騰したら弱火にして 12~15 分煮る。
- ④ 最後にしょうゆを加えて、こしょうをふり仕上げる。

1 人分食物繊維

2.7g

押し麦は大さじ 1 で 1g の食物繊維が摂取できます。ご飯に炊き込む、スープに入れる、ゆでておいてサラダに混ぜる等、おいに活用しましょう。

### ★あずきヨーグルト

材料 2人分

プレーンヨーグルト	200g
ゆであずき	60g
きなこ	大さじ 1
寒天	1/4 本

<作り方>

- ① 寒天は水で戻し、手でちぎる。(サラダ用寒天を使ってもよい)
  - ② 器に①、ヨーグルト、ゆであずき、きなこをかける。
- \*寒天が手元にないときはドライフルーツを添えるのもお勧めです。生のフルーツならキウイフルーツやバナナを入れてみましょう

1 人分食物繊維

2.1g