

今月は「腸活」について取り上げます。食事を中心に腸活の方法をご紹介します。健康維持のためにもぜひ実践してみてください。



腸活とは

腸内環境を食生活や運動などにより整えること。具体的な食品としては発酵食品や食物繊維をとることが効果的です。

豆知識

コアラは主食としてユーカリを食べるため赤ちゃんの頃に母親の糞を食べて（食糞）腸内細菌を直接獲得します。これによりユーカリを分解できる体になるのです。

シンバイオティクス

プロバイオティクスとプレバイオティクスの両方を摂ること。相乗効果でより腸内環境を向上することが期待できます。

プロバイオティクス

乳酸菌やビフィズス菌等の人に有益な作用をもたらす微生物（善玉菌を取り入れる）

乳酸菌、ビフィズス菌等を含む食品



プレバイオティクス

オリゴ糖や食物繊維等の腸内の善玉菌を元気にする物質（善玉菌を増やす）

オリゴ糖、食物繊維等を含む食品



腸活にピッタリ！シンバイオティクスを取り入れた納豆とししとうのパスタ

【材料(1人前)】

- ・パスタ 80g
- ・ちりめんじゃこ 15g
- ・ししとう 20g
- ・納豆 1パック
- ・小ねぎ 10g
- ・ミックスナッツ 10g程度
- ・すだち 1個
- ・オリーブオイル 大さじ1杯
- ・醤油 少々
- ・塩 少々



栄養量（一人分）
 エネルギー：410kcal
 たんぱく質：28g
 塩分：2.4g
 食物繊維：7.7g
 とにかく簡単！腸活
 レシピ【21のおすす
 め】 | 美的.com
 (biteki.com)



【作り方】

- ①パスタを既定の時間茹でる。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、熱したらししとうとちりめんを炒め、ししとうが鮮やかになったら納豆と塩を入れ粘りが収まってきたら小ねぎを入れて炒める。
- ③①のパスタを②に入れて醤油を入れて味を調える。器に盛りつけてミックスナッツとすだちを添えたら完成。

その他の腸活のポイント

腸活における食事は一つの食品をたくさん食べるのではなく、色々な食材から様々な成分を摂取したほうが効果的と言われています。また食事以外でも適度な運動やストレスを溜めないことも重要と言われています。興味のある方はこの機会に腸活を始めてみましょう！

シンバイオティクスは色々な食品の組み合わせができるので自分に合った組み合わせを探してみてください。

ホームページでもご覧になれます



この記事に関する問い合わせは 栄養部（3202）まで