

# 栄養科だより

2023年12月号・2024年1月新春号

今年もお世話になりました  
来年もどうぞよろしくお願いいたします

寒さがだんだん厳しくなってきました。風邪やインフルエンザなど、体調を崩しやすい季節ですね。免疫力アップのためには、腸内環境を整えることが重要です。クリスマスやお正月など、食事や生活リズムが乱れやすい今の時期こそ、腸内環境を整える食事や運動などを見直してみましょう！

腸内には約100兆個の細菌がいる！

## 腸内細菌のはたらき

腸内環境を整える乳酸菌、ビフィズス菌に加え、**酪酸菌**が注目されています。**酪酸菌が食物繊維を分解してつくる酪酸**が、腸粘膜を丈夫に保ち、免疫や代謝にさまざまな働きをします。  
(引用：栄養と料理2022年12月号)

### 消化器を守る

消化や吸収を助け、便秘や下痢を防ぐ

- ・ビフィズス菌や乳酸菌、ブラウチア菌が作る酢酸などは、腸内を酸性にして悪玉菌の増殖をおさえ、消化・吸収を助け、大腸のぜんどう運動を促す。
- ・酪酸菌が作る酪酸は、大腸粘膜細胞の重要なエネルギー源になる。

### 感染症と戦う

免疫力を高め、風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症を予防する

- ・腸には体の免疫細胞の約7割が集中している。酪酸菌が作る酪酸は、免疫細胞を増やし、粘膜免疫の強化に働く。

### がんを予防する

免疫の働きを保ち、消化器を中心としたがんを予防する

- ・酪酸菌がつくる酪酸は、がん細胞の増殖を抑制する。

### 生活習慣病を予防する

高血圧、糖尿病、脂質異常症を防ぐ

- ・乳酸菌は、血圧の上昇をおさえる。
- ・酢酸菌が作る酪酸は、インスリンの働きをよくする。
- ・短鎖脂肪酸産生菌が作るプロピオン酸は、血液中のコレステロールを減らしたり、過剰な食欲をおさえたりする。

### 骨粗鬆症を予防する

骨を作る「骨芽細胞」を活性化し、骨形成を促す

- ・乳酸菌が作る乳酸は、カルシウムの吸収を促進する。
- ・酪酸菌がつくる酪酸の刺激を受けた制御性T細胞によって、骨芽細胞が活性化する。

### アレルギーをおさえる

免疫の「攻撃と抑制」のバランスを調整

- ・酪酸菌が作る酪酸によって「炎症や免疫にブレーキをかける細胞」が増える

## まずは食事・生活習慣をチェック！

- ☐ 豆類や根菜より葉野菜を食べることが多い
- ☐ 主食には白いご飯や白い食パンが多い

食物繊維が不足しているかも

1へ

- ☐ 焼肉を週に1回以上食べる
- ☐ 週4回以上外食をする
- ☐ 市販のドリンク(無糖を除く)をよく飲む
- ☐ お酒を毎日飲む

脂肪、塩、砂糖、お酒の摂りすぎかも

2へ

- ☐ BMIが25以上である
- ☐ 運動はしていない

運動が不足しているかも

3へ

- ☐ 朝食をとらないことが多い
- ☐ 夜食をとることが多い

食事のリズムが乱れ睡眠不足かも

4へ

## 腸内環境を整える食事・生活習慣を実践しよう！

### 1 「水溶性食物繊維」をたっぷり届ける！

腸内細菌の中でも“善玉菌”が好むのは食物繊維。特に、水に溶ける性質の「**水溶性食物繊維**」が大好き。1日3食、規則正しく「餌」を与えられるよう、毎食食べることを意識しましょう！  
**水溶性食物繊維が多い食材：もち麦、玄米、豆類、海藻類、きのこ、ごぼう、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、果物など**

### 3 適度な運動をしよう！

運動を継続して行くと、酪酸菌などの善玉菌が増えることがわかっています。運動することで血流が良くなって、蠕動運動も活発になります。**早歩きなどの軽い運動でもOK。1日30分を目安に習慣にしてみましょう。**

### 水溶性食物繊維をプラス！

(材料)2人分	
・もどしたわかめ	100g
・卵	3個
・牛乳	大さじ3
・塩・こしょう	各少量
・ピザ用チーズ	40g
・小ねぎ(小口切り)	6本
・バター	10g

### 2 脂肪・塩・砂糖・お酒はほどほどに！

動物性脂肪や砂糖、人工甘味料は悪玉菌が好きな餌。また、塩を摂りすぎると、血圧の上昇をおさえる乳酸菌などの腸内細菌が減ってしまいます。お酒も摂りすぎると、悪玉菌がふえます。脂肪や塩、砂糖、お酒の摂りすぎには注意しましょう！

### 4 十分な睡眠をとる！

**睡眠不足**と腸内環境の乱れに関する研究も進んでいます。また、「時間栄養学」が注目されていますが、**夜型生活による体内時計の乱れ**によって、腸内環境の悪化、特に酪酸菌の減少を引き起こすともいわれます。腸内細菌にとっても規則正しい生活が心地いいのです。

### わかめと小ねぎのチーズオムレツ

(作り方)

- ①ボウルにAを混ぜ、もどしわかめ、チーズ、小ねぎを加えて混ぜる。
- ②直径20cm程度のフライパンを強めの中火で熱し、バターをとかす。①を流し入れて大きく混ぜ、ほぼ固まったら裏返して、裏面もこんがり焼く。
- ③4等分に切って器に盛る。

(1人分250kcal・食塩1.5g)