

毎日が、もっとステキに♪

ホット情報

ぷち

2018
vol.5 1



発行：ホット情報ぷち製作委員会



腸内環境がとっても大切！

最近、腸内環境（腸内フローラ）に関する話題が多いので調べてみると、腸内環境を整える事が健康な生活を送るためにとても大切である事がわかりました。ぜひ皆さんにも紹介しなくては・・・と思い、いろいろな説がある中で共通している事を集めてみました。

腸内環境を整えると・・・
免疫力が上がり病気になりづらくなります！

腸は体内で最大の免疫器官。人の生命維持にかかわる最も大切な器官で、飲食物に含まれる栄養分を吸収する一方で、細菌やウイルスはその感染を防ぐため、吸収せずに便として体外に出します。そのため、血液中のリンパ球と言われる免疫細胞の多く（全体の約70%）が腸に集まっています。だから、腸内環境が整っている人は病気になりにくいのです。また、正常な人でも腸内粘膜では毎日3,000~4,000個のがん細胞が発生しています。それらのがん細胞も腸内の免疫細胞が攻撃して抑えているとの事です。



腸内環境が整った状態とは？



人の腸内には、約500種類、100兆個の細菌が住みついています。この腸内細菌は、乳酸菌を代表とする「善玉菌」と大腸菌などの「悪玉菌」、さらに腸内の環境により「善玉菌」にも「悪玉菌」にもなる「日和見菌」の3種類が存在します。この腸内細菌のバランスが上手に保たれた状態を、腸内環境が整った状態といえます。

【善玉菌】 乳酸菌、ビフィズス菌など（10%~20%）

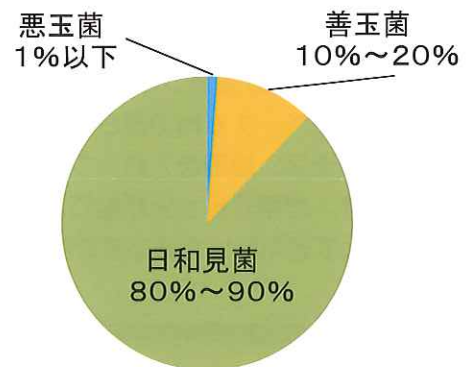
- ・腸内を酸性にして病原菌を弱めたり、免疫力を高めたりします。
- ・発酵により食べ物を分解し消化吸収を助けます。
- ・ビタミンを合成したり、腸のぜん動運動を促します。

【悪玉菌】 大腸菌、ウェルシュ菌など（1%以下）

- ・腸内をアルカリ性にして腸内を腐敗させます。
- ・発がん性物質や毒素といった有害物質を作り出します。
- ・体の抵抗力を弱め、下痢や便秘を引き起こします。

【日和見菌】 バクテロイデスなど（80%~90%）

- ・食べ物や体調により、善玉菌・悪玉菌どちらにもなります。



健康な成人の腸内細菌の割合

善玉菌をできるだけ多くし、悪玉菌が1%未満に抑えられた状態がよいと言われています。

善玉菌を増やすためには・・・？その秘密は、裏面をご覧ください☆





善玉菌を増やすポイント



【発酵食品を多く摂る】

ヨーグルトを毎日食べるのがおすすめです。その他にも漬物、納豆、チーズなどの発酵食品には、善玉菌の乳酸菌や乳酸菌の仲間が多く含まれています。ただし、これらの発酵食品に含まれる善玉菌を食べても、胃酸や胆汁などの消化液で殺菌されるため、生きてままで腸にはほとんど届きません。簡単に生きてままで腸まで届いてしまえば、細菌やウイルスも届いてしまう事になります。ただ、善玉菌は生きてままで届かなくても、腸内の善玉菌の餌として善玉菌を増やします。



【食物繊維をとる】

日本人は野菜やイモ類など食物繊維の多い食事をしてきたため腸が長く、野菜の多い食生活に適しています。食物繊維は善玉菌の餌となります。善玉菌を増やし便の量を増やして便を出しやすくします。肉類は、多くとり過ぎると消化しきれず大腸まで届き、悪玉菌の餌となり悪玉菌が増加しますので注意が必要です。

規則正しい生活を送ることも大切です！

しあわせレシピ

材料 (4人分)

- 炊いたご飯・・・4膳分
- トマト・・・4個
- なす・・・1本
- ズッキーニ・・・1/2本
- 玉ねぎ・・・1/2個
- シソの葉・・・10枚
- ミョウガ・・・4個
- オリーブオイル・・・大さじ1
- 塩麴・・・大さじ2
(なければコンソメ1個で代用可)
- しょうゆ・・・大さじ1と1/2

作り方

1. 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りにした玉ねぎを中火で炒めます。
2. 玉ねぎが透き通ったら、へたを取り除いたトマトを並べ、1cmの厚さの輪切りにしたズッキーニとナス、塩麴を入れ、フタをして蒸し焼きにします。野菜から水分が出てきて沸騰したら、弱火にして野菜に火が通るまで加熱します。
3. トマトから水気が出てしんなりしたら、しょうゆを回しかけ、ひと煮たちさせて火を止めます。
4. 器にご飯をよそい、野菜を上に乗せ煮汁をかけ、千切りにしたシソとミョウガを飾って完成です。



『夏野菜のどんぶり』

ぱちトマさん今月のコラム

蚊に刺されやすい人の特徴をご存知ですか？O型の人、体温が高い人、服の色が暗い色の人・・・などあります。私は、そのうちのO型と体温が高いが当てはまり、毎年かなり蚊に刺されます。周りの人はあまり刺されていないけど、私は倍以上刺された跡があるなんてことも。最近は虫よけグッズも進化し、刺されづらくなりました。首、顔の虫よけが案外大事だそうなので、今年是对策をばっちりにして夏を乗り切りたいと思います！

東信ガス株式会社



〒386-0005

長野県上田市古里776-1

TEL:0268-22-0088