



# 栄養

宮崎県シンボル  
キャラクター  
「みやぎき犬」

## 『食物繊維』×『発酵食品』で腸が若返る!

～食事で善玉菌を増やすコツ～

腸を若返らせるには、腸内の善玉菌の活動を活発にし、数と種類を増やすことが大切です。善玉菌の活動を活発にするには“**エサ（エネルギー源）**”が必要です。エサの多くは胃や小腸で消化・吸収され大腸まで十分に届きませんが、大腸まで届き善玉菌を活発にするのが“**食物繊維**”です。そして、善玉菌の数と種類を増やし腸内環境のバランスを整えるのが“**発酵食品**”なのです。

腸内環境を改善するためには、日頃から「食物繊維」と「発酵食品」を上手にとることが“**カギ**”なのです。

### 食物繊維（善玉菌を活発にするエネルギー源になるもの）

“便が硬い”  
“排便に時間がかかる”  
という時は

#### 水溶性食物繊維

便の水分を増やし、硬い便を柔らかくする働きがあります。



“便の回数が少ない”  
“腸があまり動かない”  
という時は

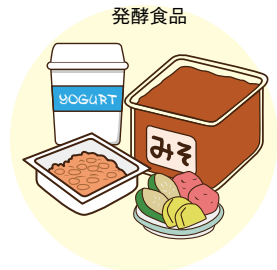
#### 不溶性食物繊維

便のカサを増やすことで腸が動き、便意を促す働きがあります。



### 発酵食品（善玉菌の数と種類を増やすもの）

発酵食品には生きた善玉菌（乳酸菌、ビフィズス菌、麹菌など）がたくさん含まれていますが、その多くは加熱や胃酸で大腸に届くまでに約9割が死んでしまいます。しかし、死んだ菌は善玉菌のエサとなりますので無駄にはなりません。生きて大腸まで届いた善玉菌は、仲間を増やし免疫力の向上に役立つと考えられています。



#### 市販の乳酸菌入り商品を選ぶ?

どの乳酸菌入り商品を選べばよいか迷うことはありませんか？近年の研究では、ヒトの腸内細菌の種類は異なり、「良い」と評判の乳酸菌でも、それが自分にあうものとは限らないことが分かってきました。“気になる乳酸菌入り商品”があれば、100g～150g程を2週間程食べて、便通や排便後のすっきり感があれば“**自分の腸にあう商品**”ということです。

### フライパン一つで3度おいしい!!

『食物繊維』×『発酵食品』レシピ

#### きのこ豚肉のキムチ炒め



- 材料(4人分) 430kcal 塩分 2.0g
- きのこ(しめじ・エリンギなど) …… 300g
  - 豚肉 …… 300g
  - 白菜キムチ …… 200g
  - チンゲン菜 …… 150g
  - ごぼう(そぎ切り) …… 100g
  - 酒 …… 大さじ2
  - サラダ油 …… 大さじ1
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - 塩 …… 少々
  - ごま油 …… 適宜

#### ■作り方■

- ①エリンギ、チンゲン菜、豚肉は3cm長さに切る。
- ②豚肉に酒をもみ込む。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、②豚肉を加えて炒める。色が変わったら、ごぼう、しめじ、エリンギを加え、しんなりするまで2～3分炒める。白菜キムチを加え全体を混ぜ、チンゲン菜を加えひと炒めする。しょうゆ、塩で味を調え、風味付けにごま油を加え全体を混ぜ合わせる。



+焼きそば  
バランスアップ



+チーズ  
味がまるやかに

Youtube  
にて動画  
公開中!

アクセスは  
こちらから

