



腸のはたらき

小腸

栄養素の消化・吸収

免疫の制御

大腸

水分・電解質の吸収

食物繊維の発酵

大腸にはおよそ1,000種類、約100兆個の細菌がすんでいます。そのいろいろな腸内細菌が集団としてすみつく様子を腸内フローラ（腸内細菌叢）といいます。

腸内細菌のバランス

腸内細菌には、善玉菌（有用菌）と悪玉菌（有害菌）とその中間的な菌があります。腸の中では善玉菌と悪玉菌がせめぎ合っており、バランスが崩れて悪玉菌が優勢になると、健康にさまざまな影響をおよぼすと考えられています。



有害菌が優勢になると...



健康に悪影響を及ぼす可能性がある！

腸内フローラをよくするために

これらのバランスは3歳くらいまでに安定化し、成長とともにさまざまな環境の影響を受けていくなされていきます。腸内フローラ（腸内細菌叢）をよくするためには、善玉菌である「プロバイオティクス」を直接取る方法と善玉菌のえさとなる「プレバイオティクス」をとる方法があります。

プロバイオティクス

プロバイオティクスとしては、乳酸菌やビフィズス菌が有名です。善玉菌は腸内にいる程度の期間は存在しても、住み着くことはないといわれています。そのため、毎日続けてとり、腸に補充することが勧められます。



食品としては、ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・漬物など、ビフィズス菌や乳酸菌を含むものです。便秘や下痢の改善効果、免疫機能改善による感染防御・アレルギー抑制効果などが報告されています。



プレバイオティクス

消化・吸収されることなく大腸まで達し、腸内に存在する善玉菌に、好きな炭水化物のエサを優先的に与えて数を増やそうという考えです。食品成分としては、食物繊維やオリゴ糖です。食物繊維は、果物類、豆類などに多く含まれます。オリゴ糖は、大豆、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガス、バナナなどの食品にも多く含まれています。



整腸作用（便秘改善）、腸管免疫を強くするなどが報告されています。



よい状態は？

腸内細菌が健康的な好ましい状態であるかどうかを知るもっとも簡単な方法は、便を観察することです。善玉菌がたくさん酸を作っていると、色は黄色から黄色がかった褐色で、においがあっても臭くなく、形はやわらかいバナナ状が理想的です。



白菜とリンゴのサラダ

〈材料〉2人分

白菜……………40g
りんご(皮つき)……………30g
プレーンヨーグルト…大さじ2
砂糖……………小さじ1/2
塩……………少々
こしょう……………少々
マヨネーズ……………小さじ1

〈作り方〉

- ① 白菜はさっとゆがいて4cm長さ1cm幅に切り、軽く絞って水けを切る。
- ② りんごは薄いいちょう切りにする。
- ③ ボールにAを入れて混ぜ、①、②を加えて軽く混ぜ、器に盛る。

レシピ提供: 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

腸に役立つレシピ

キャベツでもおいしい!



旬の食べ物ご紹介

かぼちゃ (5~9月)

童話のシンデレラが乗った馬車は、かぼちゃです。外側は黒くごつごつしているけれど、中身は黄色のお部屋があります。食べたことはあっても、丸ごとのかぼちゃはご存じでしょうか？丸ごとの重さを感じ、中身を見てみましょう！

切ってみたら種がいっぱい!



かぼちゃを囲んで「中身はどうなっていると思う?」「種ってあるのかな?」と言いながら、表面をなでたり、へそから放射状に広がる模様をみてみましょう。

かぼちゃと大豆の甘辛炒め

〈材料〉2人分

かぼちゃ……………85g
水煮大豆……………45g
片栗粉……………小さじ1
はちみつ(※)……………大さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1
酢……………小さじ1
オリーブ油……………小さじ1

〈作り方〉

- ① かぼちゃは1cm厚さの食べやすい大きさに切り、レンジ(500W)で3分加熱する。
- ② 水煮大豆は、ペーパーで余分な水をふき取る。
- ③ ビニール袋に①と②を入れ、片栗粉を加えて全体にまぶす。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ熱し、③を加えて中火で少し焼き色がつくまで炒め、はちみつを加えて全体にからめる。
- ⑤ Aを入れ水分がなくなるまで絡めながら炒める。
- ⑥ 器に盛り、ごまをふりかける。



かぼちゃを使ったレシピ

※1歳未満の赤ちゃんにはちみつは与えないでください

レシピ提供: 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

かぼちゃの故事・ことわざ

「冬至(とうじ)南瓜に年取らせるな」

かぼちゃは夏から秋にとれる野菜で、栄養をそこなわずに保存がきくので、野菜のとれない時期の強い味方でした。そのかぼちゃも冬至を過ぎるころには傷むため、年内に食べきるようにという教えです。