

食事で腸を整えて 体も心もすっきり元気！！



私たちの腸内にはたくさんの腸内細菌が存在し、善玉菌、悪玉菌、日和見菌のバランスにより腸内環境を健康な状態に保っています。

腸内環境が乱れると…

下痢や便秘などのお腹の不調、にきびや肌荒れなどの症状があらわれます。また、免疫力や抵抗力が下がり、疲れが取れにくくなったり、風邪をひきやすくなったり、さらには眠りの質の低下などにも影響すると言われています。

腸内環境改善のために積極的にとりたいものは…

発酵食品

発酵食品とは、乳酸菌、麹菌、酵母等、微生物のはたらきにより、食材の味や栄養価が高められている食品のことをいいます。



※ 塩分量の多いものは、食べ過ぎに注意しましょう

Point! 発酵食品は食物繊維と一緒にとるのがおすすめ **Point!**

食物繊維は、腸内細菌の善玉菌のエサとなるため、発酵食品と一緒に食べると、腸内環境改善効果が高まります。



食物繊維

胃や腸で水分を吸収し、膨らむことで便のかさを増やし、腸のぜん動運動を活発にする不溶性食物繊維と、腸内の善玉菌を増やしたり、便を柔らかくする作用のある水溶性食物繊維があります。

【不溶性食物繊維を多く含む食品】



豆類



穀類
(もち麦、大麦など)



きのこ類

【水溶性食物繊維を多く含む食品】



海藻類
(わかめ、めかぶ、もずくなど)



野菜類
(キャベツ、大根など)



里芋



アボカド

野菜で腸に食物繊維を届け、腸内環境を整えよう

野菜は、しっかり食べているつもりでも、意外と食べられていないことがあります。健康のための1日の野菜の目標量は **350g以上**です！
同じ野菜ばかりでなく、いろいろな野菜を組み合わせるとりましょう。



きみぴん

緑黄色野菜 120g/日



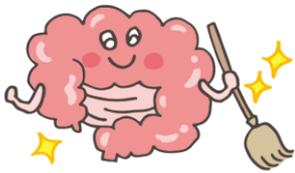
ブロッコリー ほうれん草 かぼちゃ にんじん

淡色野菜 230g/日



ごぼう なす れんこん キャベツ 玉ねぎ

～食物繊維たっぷりレシピは裏面に！～



食物繊維は健康のカギ!!

～毎日たくさん食べよう～

こんにゃくとごぼうの生姜炒め

(1人分 112kcal)

■材料 (3人分)

- こんにゃく・・・150g
- ごぼう・・・150g
- 酒・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- おろし生姜・・・小さじ1・1/2
- サラダ油・・・大さじ1

□作り方□

- ①こんにゃくは、食べやすい大きさの薄切りにし、沸騰した湯で2～3分程茹でて、水気をきる。
- ②ごぼうは洗い、包丁の背で皮をこそげて、ささがきにし、さっと水にさらす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、中弱火でこんにゃくとごぼうを炒める。
- ④ごぼうが柔らかくなってきたら、酒、みりんを加え、さらに炒める。
- ⑤仕上げにしょうゆ、おろし生姜を加えて炒め、火をとめる。

変わり納豆春巻き

(1人分 309kcal)

■材料 (3人分)

- 春巻きの皮・・・6枚
- 納豆・・・2パック
- 大葉・・・6枚
- 長芋・・・50g
- スライスチーズ・・・3枚
- A [小麦粉・・・大さじ1
水・・・大さじ1
サラダ油・・・適量

□作り方□

- ①納豆は、付属のたれとお好みでからしを入れ、混ぜ合わせる。
- ②大葉は洗い、しっかり水気をふき取る。
- ③長芋は皮をむき1cm角くらいの拍子切りにする。
- ④スライスチーズは、半分に切る。
- ⑤春巻きの皮を、自分から見てひし形になるようにおく。皮の上に大葉、納豆、長芋、チーズの順にのせ巻く。巻き終わりはAを合わせた、水溶き小麦粉ののりをつけてとめる。
- ⑥フライパンにサラダ油を1cm深さまで入れて熱し、両面ともきつね色になるまで揚げ焼きにする。

量、質ともに優秀なごぼうの食物繊維

食物繊維豊富なイメージのある野菜は、不溶性食物繊維が多い傾向にあります。ごぼうは不溶性食物繊維だけでなく、水溶性食物繊維も多く含まれています。水溶性食物繊維は、血糖値の急上昇を防ぐなどといったはたらきもあり、生活習慣病予防にも積極的にとりたい野菜です。



私たちは食生活改善推進員です



私たち食生活改善推進員は「生活習慣病予防」「健康寿命の延伸」を目的に、食生活改善の普及啓発に取り組んでいます。推進員として活動するには、約1年間、必要な知識について学ぶ養成教室を受講します。令和4年度は7月に開講式がありました。受講者の方の感想をいくつかご紹介します。

- 主人と子ども、孫のために、食育を学んで役立てたいと思います。
- 自分の知識向上や少しの社会貢献くらいに思っていたのですが、参加してみて、しっかりと学び、技術を身につけたいと思いました。
- 自分のためにもなるし、人のためにもなるなど実感しました。これからの講義が楽しみです。

この健康だよりは、君津市保健福祉センター(ふれあい館)で配布しています。必要な方はお申し出ください。

君津市食生活改善協議会

【問合せ先】君津市健康づくり課 健康都市推進室 57-2233