

免疫力アップのために！

腸内フローラを知ろう！

私たち人間の腸内には、およそ**100兆～1,000兆個**の細菌が存在し、その種類は約1,000ともいわれています。腸内細菌は、菌ごとに塊となって腸の壁に隙間なく張り付いており、品種ごとに並んで咲く花畑（フローラ）のように見える状態を「**腸内フローラ**」といいます。

腸内フローラ（腸内細菌叢）を形成する細菌

腸内フローラを形成している菌は、働きによって**善玉菌**、**悪玉菌**、**日和見菌**の3種類に分けられます。

<善玉菌>・・・乳酸菌やビフィズス菌など

糖分や食物繊維を発酵させ、乳酸や酢酸を作り出します。**腸内を弱酸性に**保つことで、アルカリ性の環境を好む**悪玉菌の増殖を抑える**ことができます。

<悪玉菌>・・・大腸菌（有毒株）やブドウ球菌など

肉類などに含まれている**たんぱく質を分解**して、**便として排泄**する働きがあります。毒性物質を作り出し、**腸内をアルカリ性**にします。

<日和見菌>・・・バクテロイデス、大腸菌（無毒株）など

善玉菌と悪玉菌のうち**優勢な菌と同じ働き**をします。

腸を強くしよう！

冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する時期です。免疫力アップのために食事で腸内環境を整えましょう。

①肉を食べるときは**3倍量の野菜**と一緒に

肉：野菜 = 1：3のバランスを目指しましょう！
善玉菌を活性化して、悪玉菌の働きを抑制します。

②緑茶を飲む

緑茶に含まれるカテキンは、悪玉菌に対して強い殺菌力を発揮し、腸内の**悪玉菌の増殖を防いでくれます**。

③オリーブオイルをかける

オリーブオイルに含まれるオレイン酸には腸の動きを活発にする働きがあり、**便秘の予防・解消**に役立ちます。また、血中のLDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを増やすとされています。

④野菜は1日350g（1食約120g）食べる

野菜などに多く含まれる食物繊維は腸内環境の改善につながるとされています。量を多く食べる工夫として加熱してかさを減らす方法があります。

【おすすめの食材】

根菜：にんじん、大根、ごぼう、れんこんなど

野菜：キャベツ、ほうれん草、小松菜など

きのこ：えのき、しめじ、まいたけなど



参考文献：森永乳業、腸年齢チェックテストで腸内フローラをチェック！

理想的な腸内フローラバランス

善玉菌
2割

悪玉菌
1割

日和見菌
7割

※腸内フローラのバランスは食事の内容に大きく左右されます。
脂質の多い食事はバランスを崩してしまう原因になるので注意しましょう。

加齢で崩れる腸内フローラバランス

加齢は腸内フローラのバランスを崩す大きな要因にもなります。老年期に入ると善玉菌のビフィズス菌が減少し、悪玉菌の一種であるウェルシュ菌が増加してしまいます。これは生理機能低下による自然現象ですが、実年齢より腸年齢の老化が進んでいる方も少なくありません。
栄養バランスのとれた食事と適度な**運動**を心掛けましょう。

参考文献：健康長寿ネット/腸内細菌叢（腸内フローラ）とは

認定栄養ケア・ステーションが疑問を解決！



善玉菌を増やした方がいいのは分かったけれど、
どんな食品を摂ったらいいのかしら？

善玉菌は**発酵食品**と、善玉菌のエサとなる**食物繊維**や**オリゴ糖**と一緒に食べることで効果的に増やすことができますといわれています。



管理栄養士

発酵食品

発酵食品にはビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が含まれています。善玉菌は**一度の摂取では腸内に定着することができない**ため、意識的に毎日続けて摂ることが大切です。

【善玉菌を多く含む発酵食品】

- ヨーグルト、チーズ
- 納豆
- 乳酸菌飲料
- キムチ、漬物など



乳酸菌飲料には**糖質**、漬物やキムチなどには**塩分**が多く含まれるため食べ過ぎには注意しましょう。

食物繊維、オリゴ糖

食物繊維やオリゴ糖には**善玉菌の増殖を助ける働き**があります。発酵食品とあわせて摂るように心掛けましょう。

《水溶性・不溶性食物繊維》・・・**海藻類、きのこ、もち麦** など

《オリゴ糖》・・・**ごぼう、玉ねぎ、バナナ** など

参考文献：ハウスダイレクト、腸内環境を整える3つの菌とは？腸に良い食べ物や今すぐできる生活習慣改善法をチェック

毎日すっきり！腸が整う生活習慣

便秘の解消と予防には生活習慣の改善が必要です。便秘を解消するための5つのトイレ習慣から自分に合った方法を探し、生活習慣の改善に取り組んでみましょう。

5つのトイレ習慣

1. 朝食を食べる

朝食の摂取は体内リズムを整え、胃や腸を刺激して排便反射を促すといわれています。朝食を食べて、**腸を動かすスイッチ**を入れましょう！



2. 朝はトイレに座る

便意の有無に関わらず、毎日同じくらいの時間（特に朝食後）にトイレに行くようにしましょう。規則的な排便習慣により便意が起こるリズムが形成されるといわれています。



3. マッサージをする

腸を外部から刺激する「**の**」の字マッサージがあります。「おへその下→右脇腹→あばら骨の下→左脇腹」の順に少し強めに指圧しながら手を動かしていきます。



4. 適度な運動をする

体を動かすことによって、血行が良くなり腸の動きが活発になります。ストレス解消にもつながるため、自律神経が整い、排便のリズムも整うといわれています。



5. 腸を活性化させる飲み物を摂取する

★「有機酸」を含む飲み物

排便を促すぜん動運動を活性化させる働きがあるといわれています。
【例】牛乳、ヨーグルトドリンク、リンゴジュースなど

★カフェインを含む飲み物

腸内運動を活性化させる働きがあるといわれています。
【例】コーヒー、緑茶など

★ミネラルウォーター（硬水）

硬水に多く含まれている**マグネシウム**は体内で吸収されにくく、水分を集めて便をやわらかくする働きがあるといわれています。



硬水は、摂り過ぎると下痢になる可能性があるので、注意が必要です。
また、糖分やカフェインの摂り過ぎにも注意しましょう！

参考文献：e-ヘルスネット、便秘と食習慣/健栄製薬、便秘を解消するために/健栄製薬、知って得する！腸活コラム

おすすめレシピ～善玉菌を増やそう～

おからを使った和風ポテトサラダ



【成分表(1人あたり)】

エネルギー	173kcal
たんぱく質	6.3g
脂質	10.7g
炭水化物	19g
食物繊維	10.5g
食塩相当量	0.77g

【材料（2人分）】

おから	50g	A	マヨネーズ	大さじ2
じゃが芋	1個		プレーンヨーグルト	大さじ2
きゅうり	1/2本		酢	小さじ1
塩	0.25g		塩	0.30g
桜えび	5g		青のり	大さじ2

から炒りおからで**食物繊維を手軽にアップ**できます。
ヨーグルトのさっぱりした味わいも魅力です。



【作り方】

- おからはフッ素樹脂加工のフライパンでから炒りする。じゃが芋は皮ごとラップに包み、電子レンジで3分ほど加熱する。
上下を返してさらに4分ほど加熱し、熱いうちに皮をむいてつぶす。
- きゅうりは薄切りにし、分量の塩をまぶして少しおき、水でサッと洗って水けを絞る。桜えびはラップをせずに電子レンジで約20秒加熱し、粗く刻む(加熱時間はすべて2人分の目安)。
- ボウルにじゃが芋、おから、きゅうり、桜えび、Aを入れ、混ぜ合わせる(青のりは飾り用に少し残しておく)。器に盛りつけ、青のりを振る。

参考文献：第一三共株式会社,e-ヘルシーレシピ

全国で栄養相談ができるようになりました

日本調剤では、管理栄養士による栄養相談を行っています。これまでは、店舗が限定されていましたが、日本調剤オンライン薬局サービスNiCOMSを使って**薬局にご来局いただくなくても、管理栄養士が皆さまの食事・栄養をサポート**できるようになりました。

詳しくは、お近くの薬局スタッフまでお気軽にお声掛けください。

薬剤師によるオンライン服薬指導も実施しています。
詳細はQRコードよりご確認ください >>



日本調剤 ○○薬局

住 所 :
電話番号 :
FAX番号 :
定 休 日 :
営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

