

## 腸内環境が健康の決め手!?

腸内環境という便秘のイメージが強いですが、肥満や免疫、老化にも関わるようになってきています。腸内環境を整えて若々しく健康な体を目指しませんか？

### 腸内環境をにぎる腸内細菌って何？

種類 100種以上	総数 100~120兆個	総重量 約1kg	腸内細菌数 大人も子どもも同じ	身体への影響によって 3種に分類される	善玉菌 悪玉菌 日和見菌
--------------	-----------------	-------------	--------------------	------------------------	--------------------

### 腸内細菌のバランスが健康を左右する

腸内細菌	理想的なバランス	代表的な菌	作用	身体への影響
善玉菌	2	ビフィズス菌 乳酸菌	ビタミンの合成 消化吸収の補助 血清コレステロールを低下 感染防御 免疫刺激	健康維持 老化防止
悪玉菌	1	ウェルシュ菌 ブドウ球菌 大腸菌（有毒株）	腸内腐敗 ガス発生 細菌毒素の産生 発ガン物質の産生	健康阻害 病気の引き金 老化促進
日和見菌	7	バクロイデス 大腸菌（無毒株） 連鎖球菌	健康な時はおとなしくしているが、身体が弱ったりすると、腸内で悪い働きをする	

### 腸内では善玉菌と悪玉菌が陣取り合戦中

腸内バランスは、全腸内細菌数の中での善玉菌と悪玉菌の割合で良し悪しが決まります。食事や運動など生活に気をつけていれば善玉菌が優位の理想的なバランスを保つことができます（下図左）偏った食事や運動不足、睡眠不足、ストレスなどがあると、善玉菌の力が弱まり悪玉菌が増え下痢や便秘を起こします。（下図右）



😊 綺麗な腸内（酸性）お腹の中から若々しく、長生きの秘訣！

😞 汚れた腸内（アルカリ性）悪玉菌が出した毒を腸から吸収し肝臓を通して全身に！

## 腸内環境チェック

- 食事はいつも満腹まで食べる    食事は20分以内で済む    朝ごはんを食べない  
和食は1日1回以下    魚より肉が多い    野菜を食べないときがある  
コンビニ食や外食が多い    揚げ物・こってり味が好き    スイーツは毎日欠かせない  
定期的な運動をしていない    最近おなかまわりが気になる  
発酵食品をあまり食べない（納豆、キムチ、ぬか漬、味噌、ヨーグルトなど）

**3つ以上チェックがついた方は、腸内環境が悪くなっているかも！便秘や下痢以外にも、肌荒れ、疲れ、だるさ、風邪をひきやすいなど思い当たることはありませんか？生活を見直してみましょう！**

## 腸内環境を整える食生活のポイント

### 発酵食品を多く食べましょう

乳酸菌に限らず様々な発酵食品を食べることで腸内を酸性にし、善玉菌が住みやすい環境を作る。（加熱をしないで食べること）



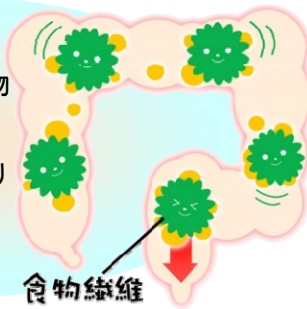
### 植物性の食品を多く食べましょう

肉や甘いものの偏った食生活は悪玉菌を増やします。



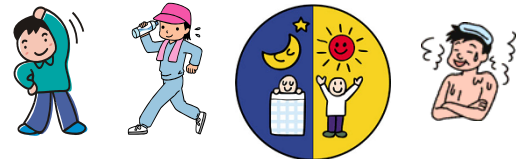
### 食物繊維を多くとる

食物繊維はお腹の中の腐敗物を吸着し、体外に早く出す。さらに善玉菌のエサにもなり善玉菌が増える。



### 食生活以外にも

適度な運動習慣をもつ、十分な睡眠時間の確保する、規則正しい生活を送る、ストレスをためないなども気をつけましょう。



## 今日のレシピ ヨーグルト白和え

デザートとして食べることの多いヨーグルトを和え衣として使った一品です。※の水気は「ホエイ」といい栄養たっぷりです。捨てずに、スープやカレーに入れたりご飯を炊くときに入れるなど利用しましょう。

### 【材料(2人分)】

三つ葉(水菜でも可)	50g	
人参	30g	
干ひじき	3g	
A	水	1/2カップ
	酒	大さじ1弱
	砂糖	小さじ1/3
	塩	0.2g
	プレーンヨーグルト	3/4カップ(160g)
木綿豆腐	70g	
炒りゴマ	大さじ1強	
砂糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ1/2	

### 【作り方】

- ①ザルにペーパータオルを敷き、ヨーグルトを入れて4~5時間ほど置いて水気をきる※。豆腐は熱湯でゆでてザルにとり、冷ましてからふきんに包んで水気を絞る。
- ②三つ葉は熱湯でサッとゆでて冷水にとり、水気を絞って2~3cm長さに切る。人参は3cm長さの細切りにし、ひじきは水につけて戻す。
- ③鍋にAを入れて煮立て、人参とひじきを加えて煮る。煮汁が少し残るくらいになったら火から下ろし、冷ましておく。
- ④すり鉢でゴマをすり、豆腐を加えてすり混ぜる。ヨーグルトを加え、砂糖、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。三つ葉と人参、ひじきを加え、器に盛る。



ヨーグルトのやさしい酸味で塩分も抑えられます

### 栄養価(1人分)

エネルギー:144kcal たんぱく質:6.8g  
脂質:6.4g 炭水化物:12.7g  
食物繊維:2.5g 食塩:0.5g

レシピ参考

e-ヘルシーレシピ <http://www.daiichisankyo.co.jp/ehr/>

アペックスグループの各薬局では管理栄養士による栄養食事相談を受けることができます。ご興味のある方は、お気軽にお声掛けください。



青横ファーマシー 5461-8255 クリーン薬局 3472-2411  
青横ファーマシー大井町店 5780-0066 台場薬局 3450-8511  
クリーン薬局新小岩 3695-1976 上平井クリーン薬局 6413-8720

参考

ヤクルト 腸トレ.JP <http://www.yakult.co.jp/choutore/>  
大塚製薬 <http://www.otsuka.co.jp/>  
大鵬薬品 <http://www.taiho.co.jp/>