



# パクパクだより



時折感じる涼しい秋風や高く澄んだ空に、秋を感じます。

今年はすでにインフルエンザの流行がニュースになりました。バランスのよい食生活や

早寝早起きを心掛け、生活リズムを整えて、感染症の流行に負けない身体作りをしたいですね。



## 腸内環境について

腸は食べ物の栄養素を吸収し、体内に取り入れている大切な消化器官です。その腸のなかには多くの腸内細菌が存在しています。代表的な腸内細菌は、作用によって善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類にわけられます。これらは一定のバランスを保っていますが、食生活の乱れやストレスなどが原因となり、腸内細菌のバランスが崩れてしまうことがあります。腸内細菌のバランスが崩れると、免疫力が低下して“病気にかかりやすくなる”“肌荒れが起きる”など、身体に不調が起きることがあります。今月のパクパクだよりは、腸内環境を整えるための食事についてお伝えいたします。

### 善玉菌を増やす食生活

**【善玉菌】** 体によい影響を及ぼす菌。腸の働きを活性化させ、便秘や下痢を予防したり、病気に対する抵抗力を高めてくれます。代表的な菌は乳酸菌やビフィズス菌などです。

**【悪玉菌】** 主に体に悪い影響を及ぼす菌。腸内の腐敗を進め、便秘や下痢を起こす。代表的な菌はウェルシュ菌、ブドウ球菌、大腸菌（有毒株）などです。

**【日和見菌】** とくによい働きもしないが、悪い働きもしない菌。善玉菌が多いときはおとなしく、悪玉菌が増えると有害な作用を及ぼすことがあります。代表的な菌は大腸菌（無毒株）や連鎖球菌などです。

#### ① 発酵食品を積極的にとる

チーズ、納豆がオススメです。大人はキムチやぬか漬け、甘酒などの発酵食品もよいでしょう。また味噌も発酵食品なので、味噌汁など調味料で使用するとよいでしょう。

#### ② オリゴ糖を多く含む食材をとる

善玉菌であるビフィズス菌は、オリゴ糖をエサにしてふえます。大豆やごぼう、玉ねぎ、バナナなどにオリゴ糖が多く含まれています。

#### ③ ヨーグルトをとる

プレーンヨーグルトにシロップタイプのオリゴ糖を加えたり、バナナなどオリゴ糖を含む果物を加えると、より効果的です。

#### ④ 食物繊維をとる

食物繊維には悪玉菌と腸内の有害物質を減らす働きがあります。切り干し大根、さつまいもや里芋、海藻類や果物に多く含まれています。



#### ≪4人分の分量と切り方≫

かぼちゃ	80g
加糖練乳	20g
牛乳	30g
さとう	15g
小麦粉	60g
ベーキングパウダー	5g
バター	10g

※幼児の分量です。

1. かぼちゃは茹でて粗くつぶしておく。
2. 小麦粉とベーキングパウダーはふるっておく。
3. ふるった粉類に砂糖、牛乳、練乳を加えて生地を作り、溶かしバター、粗くつぶしたかぼちゃを加える。
4. クッキングシートを敷いた型に生地を流し込み、蒸し器で20分程蒸す。
5. 食べやすい大きさに切る。

腸内環境は1日で整うものではなく、日ごろから上記で紹介したような食材を意識した食生活を送ることが大切です。また、食生活だけでなく、ストレスなどが原因で便秘になることや、大人の場合は運動不足、腹筋力の衰えが原因となることがあります。今月のパクパクだよりが、ご家族みなさんの腸内環境を考えるきっかけになれば幸いです。

豊橋市子ども未来部 松井

