



## 腸内環境を整えて腸・超美人♪

**どういふ事?** 腸は人の体で最大の**免疫器官**だと考えられています。

**仕組みは?** 腸は体に**必要な栄養分**だけを**吸収**し、細菌やウイルス等の**有害なもの**を**排除**する役割をしています。小腸は全長約6m、内側は絨毛と呼ばれる無数のひだに覆われていて、そこから栄養分を取り込み、絨毛の毛細血管を通じて全身に送られます。大腸は全長約1.5m。小腸で吸収されなかった食べ物のカスや水分が吸収され、最終的に糞便になります。細菌やウイルス等の微生物も、有害なものは体外に排出されなければなりません。そこで、**腸内では入ってきた微生物を免疫細胞が認識し、有害かどうかを判断**します。そして**無害または有益なものは腸内に残り有害なものは排出される**のです。そのために、免疫細胞の多くは腸に集まっており、**全免疫システムの70%が腸に集中**していると言われています。

**便秘すると?** 便秘すると、有害物質が腸に溜まって腸の表面に長い時間接触することにより、大腸がんが発生する原因になるとされています。食品添加物を多く摂取する食生活の中で、規則正しい排便習慣はとても大切なのです。

**腸内細菌?** 腸内には**善玉菌**、**悪玉菌**、**日和見菌**という3種類の腸内細菌が生きています。**日和見菌は、善玉菌と悪玉菌の間で数の多い方にその性格が変わります**。善玉菌が増えると腸内環境が整って**免疫の働きが活性化し、消化吸收も促進**させます。悪玉菌が増えると**腸内環境が悪化し、腸内の食べかすを腐敗**させたり**発がん性物質を作り出し**たりする他、病気に対する**抵抗力を弱め**ます。



善玉菌が多いと  
日和見菌は善玉になる!

食べたもので変わる!  
善玉優勢か悪玉優勢か?

悪玉菌が多いと  
日和見菌は悪玉になる!

### 腸内環境を良い状態にするために食物繊維を摂りましょう!

**不溶性食物繊維** (腸壁を帚で掃くような働き)  
腸管内の水分を吸収して膨らみ、便の量を増やし、これが腸壁を刺激して腸の蠕動を活発にして排便を促す。

**不溶性食物繊維を多く含む食材**

玄米・全粒小麦・ナッツ類・豆類・ブラン・ゴボウ・<sup>ふきの</sup> 蕎麦・<sup>たけのこ</sup> 筍・ブロッコリ・梨・シリアル

**水溶性食物繊維** (腸壁を雑巾がけするような働き)  
腸管内で分解。糖の吸収を遅らせたりコレステロールを吸着・排出する。善玉菌のエサになる等の作用がある。

**水溶性食物繊維を多く含む食材**

こんにゃく・人参・バナナ・柑橘類・いちご・昆布・山芋・オクラ・桃・寒天・キウイ

## 美肌は毎日の食事で作られる!

タイトルの上のイラストは毎日食べて欲しい食材・食品の例です。少量ずつでもたくさんの種類を偏りなく食べる習慣をつけると、栄養のバランスが整ってきます。旬の食材を選び、楽しんで食べて下さい。

緑黄色野菜や根菜と脂肪分の少ない豚肉を使った人気おかずの酢豚を紹介します。豚肉を揚げる手間を省きました。ピーマンはカロテン・ビタミンCを多く含み、ピーマンに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくい性質です。豚肉はビタミンB1を多く含みますが、その他のビタミンB群もバランスよく含まれています。豚肉は調理の際、中までしっかり火を通すようにして下さい。

### ♪ 揚げずに酢豚 ♪

☆材料☆ 2人分

豚ヒレ肉	100g
塩・こしょう	少々
小麦粉	大さじ 1
油	大さじ 1
玉ねぎ	小 1 個
レンコン (5mm厚さ)	5~6 枚
ピーマン	1 個
赤ピーマン	半 個
にんじん	小 1 本
とりがらスープ	100ml
しょうゆ	大さじ 1 強
きび砂糖	大さじ 2
米酢	大さじ 2
ごま油	大さじ 1
片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 2



♪下準備♪

- ◎ 豚肉は1cm厚さに切り塩こしょうをし、小麦粉をまぶしておく。
- ◎ れんこんは茹でて半分に切る。玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマンは3cm角位に切る。にんじんは小さめの乱切りにする。
- ◎ { } 内の調味料を混ぜておく。

♪作り方♪

- ① フライパンを熱して油をなじませたら豚肉の両面をこんがり焼いて取り出す。
- ② ①のフライパンにごま油を足してにんじん、ピーマン、赤ピーマン、玉ねぎ、れんこんの順で炒め合わせる。野菜に火が通ったら豚肉を戻して合わせた調味料入れて1分加熱する。
- ③ 片栗粉を水で溶いて②に回し入れてとろみをつけて皿に盛る。