

# 南山堂 栄養通信

Vol. 4



今月のテーマは  
**腸内環境**について



私たちの体は自分が食べたものから作られています。  
そして腸は自分が食べたものを初めて体内に吸収する場所です。  
栄養分をしっかり取り入れて新陳代謝を促すには、腸内環境が整っていることがとても重要です。  
腸内環境を整えて便秘や肌荒れ知らずの若々しい健康な体を目指しましょう！！



# 大切な腸の働き

1. **消化・吸収** → 食べたものを消化・  
分解し栄養素や水分を吸収する。
2. **排泄** → 不要な老廃物や毒素を排出する。
3. **免疫** → 腸には体の約7割の免疫細胞が集中！！  
病原体やウイルスなどの有害物質を識別して排除する。
4. **ビタミン・ホルモン・酵素を作る**  
→ 腸内細菌と協力してビタミン（B2・B6・B12・葉酸  
ビオチン・パントテン酸）ホルモン、酵素を合成する。
5. 「第二の脳」としての働き  
→ 腸には様々な情報を受け取る神経細胞が張り巡らされ、  
脳からの指令なしに独自に指令を出すことが分かっています。  
緊張やストレスでお腹が痛くなったり、便秘になったりした経験  
はありませんか？腸の健康は心の健康にもつながっています。



## 腸内環境を良くする生活習慣

### 1. 体の自然なリズムに合わせて規則正しい生活を

人間の体には

朝（4時～12時）は排泄の時間

昼（12時から20時）は栄養補給と消化の時間

夜（20時～4時）は吸収と代謝の時間

という生体リズムが備わっています。体内時計に合わせた規則正しい生活と食事を心がけましょう。

特に便秘がちな方にとって、朝の時間は非常におすすめです。

起きたら朝日を浴びる・コップ1杯のお水を飲む・朝食を食べる

などで体内時計をリセットし、腸を目覚めさせ排便を促しましょう！

そして、便意を感じたら必ずトイレに行くようにしましょう！

タイミングを逃すと便秘の原因になります。



### 2. ストレスを溜めない

前述の通り、ストレスと腸は密接な関係にあります。ストレスを抱え込むと自律神経の動きが鈍くなり、自律神経にコントロールされている小腸や大腸は動きが鈍って便秘になってしまいます。自分に合ったストレス解消法を身につけストレスを溜めないようにしましょう。

3.

### 適度な運動を習慣に

運動をすると**血の巡りやリンパの流れがよくなることで腸が元気になったり、腸が刺激を受けることで腸の蠕動運動が促されたり、ストレス解消**に繋がったりと、腸内環境の改善にとても良い効果を発揮します。また、腹筋が弱いと大腸が便を送り出す力が弱く、便秘に繋がりやすいと言われています。便秘の方には**腹筋を鍛える運動**もおすすめです。



4.

### 体を冷やさない

体の冷えは血流の流れを悪くし、腸の働きを低下させてしまいます。季節を問わず、**体を冷やさない服装**を心掛けましょう。また食べ物も体を冷やすものは避け、**体を温めるもの**を摂取しましょう。

## 腸内環境を良くする食べ物

私達の腸の中には1000種類、1000兆個以上の腸内細菌が棲みつき約3000種類もの腸内細菌を作り出しています。大切なのは腸内細菌のバランスです。善玉菌が喜ぶ食事で善玉菌を増やし、腸を元気にしましょう！

善  
玉  
菌  
を  
増  
や  
す

### 発酵食品

納豆・味噌・醤油・魚醤・鰹節・豆板醤・赤ワイン  
酒粕・漬物・甘酒・塩麹・酢・本みりん・チーズ

### 乳酸菌

ヨーグルト・ぬかみそ漬け・べったら漬け・ピクルス  
キムチ・メンマ・らっきょう・ザワークラウト・チーズ

善  
玉  
菌  
の  
エ  
サ  
に  
な  
る

### 食物纖維

不溶性と水溶性  
**2：1**の割合で  
摂取することが  
望ましい

不溶性；便のかさを増やしてくれるもの

ごぼう・玄米・切り干し大根・おから・しめじ  
しいたけ・えのき茸・アーモンド・ごま

水溶性；便を軟らかくしてくれるもの

ワカメ・昆布・めかぶなどの海藻類・山芋・なめこ  
おくら・玉ねぎ・モロヘイヤ・里芋・こんにゃく

### オリゴ糖

大豆・きなこ・てん菜・ヨーグルト・チーズ・はちみつ  
バナナ・ごぼう・キャベツ・玉ねぎ・いんげん・小豆

### 排便を助ける

**オリーブオイル**に多く含まれるオレイン酸は腸内の  
残留物と混ざって滑りを良くし排便をスムーズにします

# 腸が喜ぶ善玉菌を育てるレシピ

1人分  
40Kcal

## たっぷりきのこの生姜スープ



4種類のきのこを使った食物繊維  
たっぷりのスープで便秘も改善！

<材料4人前>

しめじ	100g	水	1000ml
しいたけ	100g	醤油	大さじ2
えのき茸	100g	砂糖	小さじ1/2
舞茸	100g	酒	小さじ2
生姜	15g		

<作り方>

- きのこは石づきを切り落としてほぐしておく。生姜は千切りにする
- 鍋にきのこと水を入れ火にかけ20分ほど煮込む
- きのこのだしがしっかり出たところで生姜と調味料をすべて入れる

## 麹で作る手作り甘酒

100ml  
65Kcal

炊飯器で簡単！麹を発酵させて作る本格甘酒  
100種類以上の酵素とバランスよく含んだ  
食物繊維やオリゴ糖が腸を元気にします

<材料>

麹 200g 水 600g  
(生麹でも乾燥麹でも可)



<作り方>

- 麹をよく手で揉みほぐす
- 60℃のお湯と1の麹をしっかり混ぜ合わせる
- 55~60℃の間に温度を保ちながら約8時間で出来上がり

※温度管理が決め手です！！※

炊飯器を使う時は、保温時に何℃になっているかをチェックしてみて下さい。  
60℃を超えてしまうようなら蓋を開けたまま布巾をかけ、途中何度か攪拌しながら温度管理に気をつけます。魔法瓶を使って作る方法もあります。  
時間が経つと温度が下がっていってしまうので65℃のお湯を使って作りましょう。  
保温機能が低い魔法瓶の場合は途中で温度調整することをおすすめします。

(鍋に移して60℃まで温めて魔法瓶に戻す)

