



# 腸内環境を整えて 免疫力アップ！



## 腸の働きと免疫機能

～腸の働きと免疫機能～

- 腸…主に小腸と大腸からなり、小腸は食品の最終消化と栄養の吸収をし、大腸は食品の残りカスを一時的に蓄えて便を作ります。
- 免疫機能…体内の免疫細胞のうち 60～70%が腸内に集まっており、ウイルスや病原菌と戦っています。
- 腸内細菌…腸には約 1000 種類以上、100 兆個の腸内細菌が生息しています。腸内細菌のバランスが崩れると下痢や便秘になりやすくなり、免疫機能が低下してしまいます。

→腸内環境を整えることが、体全体の免疫力アップにつながります！

～腸内細菌の種類と理想のバランス～

善玉菌：お腹の調子を整える

日和見菌：普段は中立菌

悪玉菌：有害物質を作る



ビフィズス菌  
乳酸菌 など

2



バクテロイデス  
連鎖球菌 など

7



ウェルシュ菌  
大腸菌 など

1

## 善玉菌の働き

- 腸内を弱酸性にして食中毒や病原菌感染を予防する
- 腸内で発がん性の腐敗産物が作られるのを抑える
- 消化管の粘膜の免疫を高める
- 便秘を改善する



## 悪玉菌が増える原因

- たんぱく質や脂質の摂りすぎ
- 不規則な生活
- ストレス、疲労



## 善玉菌を増やす方法

### ●その1 善玉菌を直接摂取する

善玉菌を含む発酵食品などを食べる

腸に善玉菌が一時的に補充される

継続して食べると効果的です  
毎日続けましょう



### ●その2 オリゴ糖・食物繊維を摂取する

野菜類、果物類、豆類などを食べる

消化吸収されずに大腸までとどく

善玉菌のエサ（栄養源）となる

善玉菌が増える



# 《善玉菌を増やして腸内環境を整えるおすすめ食品》

## ①発酵食品をとろう！

ヨーグルト、乳酸菌飲料、チーズ、納豆、みそ、ぬか漬け、甘酒、キムチなどの発酵食品は、乳酸菌、ビフィズス菌、納豆菌、麹菌などの発酵菌が含まれています。



## ②オリゴ糖をとろう！

大豆、たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガス、バナナなどに多く含まれています。また、市販のオリゴ糖製品などを利用する方法もあります。



## ③水溶性食物繊維をとろう！

海藻類、果物、野菜、こんにゃくなどに含まれています。

腸内細菌により水溶性食物繊維が発酵を受けると腸内が酸性になり、善玉菌が増えます。



## ④不溶性食物繊維をとろう！

きのこ類、豆類、いも類、野菜、全粒粉の穀物などに含まれています。

水を吸収して便をやわらかくし、便量を増やすので、排便が促されます。



腸内環境を整える  
おすすめレシピ

## ニラの納豆あえ(副菜)



**1人当たりの栄養価**  
エネルギー80kcal 食塩相当量 0.5g  
野菜の量 110g(1日の野菜摂取量 350g)

### 【ニラ健康効果！】

◎がん予防:β-カロテンが豊富に含まれています。抗酸化作用があり、がん予防に有効とされています。

◎高血圧予防:カリウムが多く含まれ、過剰に取りすぎたナトリウム(食塩)を排出する作用があり、血圧の上昇を防ぎます。

材料(4人分) 調理時間 10分

ひきわり納豆 2パック(90g)、ニラ 2束(200g)、シメジ 1/2パック(90g)、ニンジン 1/4本(50g)、タマネギ 1/2個(100g)、きざみのり 5g、かつお節 5g、しょうゆ 小さじ 2

### 作り方

- ① ニラとシメジは2cmの長さに切る。ニンジンとタマネギは薄切りにする。
- ② ①を耐熱皿に入れてラップをかけてレンジで2~3分加熱する。
- ③ 粗熱が取れたら、水気をよく切りボウルに移す。
- ④ ③にひきわり納豆、きざみのり、かつお節、しょうゆを加えてよく混ぜる。

※広報しろい 2017年11月1日号にて紹介したレシピです。

食育通信のバックナンバーは白井市のホームページからダウンロードできます。



「食生活」で検索してね！

食生活

検索



白井市健康課 (047-497-3494)