



役立つ情報満載！・・・を、狙って奮闘中

# まっばつうしん



松葉医院

No.13 春号

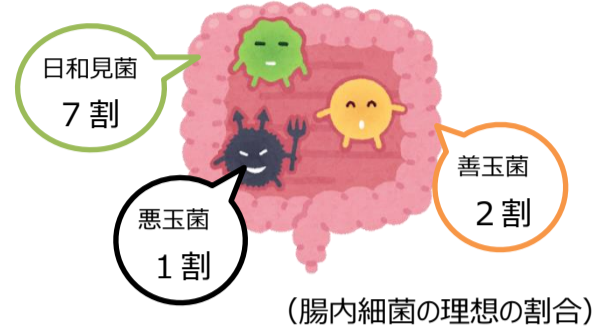
ヘルスサポート室

## 「腸活しませんか？」

今よりもっと身体が軽く感じるために…

### 【腸活ってなあに？】

小腸から大腸には約 1000 種 100 兆個の多種多様な細菌が密集して生息しています  
その様子は、お花畑に例えられ腸内フローラと呼ばれています  
腸活とは、それらの細菌（善玉菌・日和見菌・悪玉菌）のよりよいバランスを保つために  
積極的な活動（食事に気を配り、適度な運動をするなど）をすることです  
腸活の大事な三本柱は、「食事」「睡眠」「運動」です 腸活は、便秘改善だけでなく  
季節の変わり目の体調不良防止や花粉症対策にも効果が期待できます



### 【便秘症じゃなくても便の滞留が長いと腸内細菌バランスが崩れ老廃物がたまりやすくなります】

食の乱れや運動不足・ストレスなどで、腸内細菌フローラのバランスが崩れ、老廃物がたまりやすくなります その老廃物が原因で身体に有害な物質が作られ、肌荒れや免疫力低下をはじめ、様々なトラブルを引き起こしやすくなります

### 【腸内環境にいい影響を与える飲食物】

- ① 適宜な水分摂取
- ② 食物繊維(水溶性・不溶性)
- ③ オリゴ糖など
- ④ 乳酸菌(動物性・植物性)や他の発酵食品など



\* 必要以上の摂りすぎは逆効果になるので注意!! 「ほどよく」がポイント

文責:ヘルスサポート室 管理栄養士 田邊弘子

## 塩麴入り根菜汁(根菜ミックスで手軽に作る)

【1人分】 エネルギー95kcal / たんぱく質 4.0g / 脂質 5.1g  
炭水化物 10.6g (食物繊維 3.2g) / 食塩相当量 1.0g



### 【材 料】 (2人分)

お好みの冷凍根菜ミックス	100g
ごま油	小さじ1
しめじ	30g
ささがき午房	30g
油あげ	1/2枚
おろし生姜	小さじ1
味噌	小さじ2
塩こうじ	小さじ1
水	350ml

### 【作り方】

- 鍋に、ごま油を入れて、凍ったままの冷凍野菜を炒める
- しめじ・牛蒡・油あげ・生姜と水を適量加えて煮込む
- 柔らかくなったら、味噌と塩こうじを加えて火を止める

(応用) 肉や豆腐を加えても美味しい

余った野菜を冷凍保存して使うのもお勧め

文責:レシピ ヘルスサポート室 管理栄養士 田邊弘子

### <使用した冷凍の商品紹介>



\* お好みの野菜を、食べやすく切り生のまま、または茹でて冷凍保存もお勧め(イモ類は茹でてから冷凍)



\* ささがき午房の冷凍品以外に真空パックや、人参とミックスタイプもあります \* 午房を加えると旨味がアップします

## 腸腰筋を意識した足上げ運動のご紹介

腸活のためにも「脱! 座位宣言」

腸を活発にするには、おなか周りの筋肉を動かすことが大事です 今回は、椅子に座って行う「足上げ運動」を紹介します 腸腰筋は腰から足の太ももの付け根に向かって伸びている唯一上半身と下半身を繋ぐ筋肉です 膝を胸に引き寄せる(湯船に入る時 足を引き上げたりする筋肉) この筋肉を動かすことで腸も刺激され便秘の解消にも繋がります 是非、足上げ運動を習慣にしてみてください

- 椅子に腰かけ 足幅は腰幅に開きます 膝とつま先の向きは前向きに揃えます
- 姿勢を正し 足底部を床に付け、膝が90度、足底部に重心が乗るように姿勢を正し、腹筋で上半身を支えます(息を吐いておへそ周りがペタンコになるイメージ)
- 首、肩の力を抜き まっすぐ前を見て 顎を引きます。
- ③の姿勢を保ちながら片足ずつ 10~20回 おへその横の筋肉を意識して「1. 2. 3・・・」と、声を出して、足上げを行います

1・2・3・4・・・



文責) ヘルスサポート室管理栄養士・健康運動指導士 岩尾美智代

## クイズ

Q: 腸内を良い環境に保つには、ヨーグルトなどの発酵食品だけを食べていればいい (○か×か)

A: × 腸内で善玉菌を増やすには菌の餌となる水溶性食物繊維やオリゴ糖が必要となります この二つは野菜や果物に多く含まれています 野菜をたっぷり食べることは、血糖コントロールだけでなく腸活にも良い影響をもたらします 2024.02 岩尾