

今日からあなたも超“腸美人”！



なぜ腸内なの？

腸内には**免疫に関わる細胞の6割以上が存在**しています。
つまり腸内環境を整えること（＝良好な腸内フローラの形成）は**免疫カアップに繋がる**のです。
そのために…

有用菌(善玉菌)とそのエサとなるものを一緒に食べる

ことが大切になります。

Q. 具体的にどうしたらいいの？

A.シンバイオティクスを意識した食事をしましょう！

有用菌

プロバイオティクス

有用菌・善玉菌（乳酸菌、ビフィズス菌、酵母菌、麹菌）を含む食品をのこと。

・発酵食品

ヨーグルト、ぬか漬け、納豆、キムチ、味噌、チーズ など

・整腸剤（有用菌が凝縮されたもの）



有用菌のエサ

プレバイオティクス

有用菌のエサとなる成分が含まれる食品のこと（主に水溶性食物繊維やオリゴ糖）。

・水溶性食物繊維

ごぼう、おくら、ブロッコリー、納豆、里芋、こんにゃく、海藻、きのこ類、果物

・オリゴ糖

たまねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガス、バナナ、大豆



この2つを意識して食事に取り入れることを

シンバイオティクス

シンバイオティクスは**プロバイオティクス**×**プレバイオティクス**の組み合わせです。

+ ワンポイント!

Q. 乳酸菌は熱により死滅するの？

A.→乳酸菌は体温に近い温度で活発に活動しますが、40 度以上の**高温や長時間の加熱**では**死滅して**しまいます。

しかし、乳酸菌は**死滅しても体にいい役割**を果たしてくれます。乳酸菌により、たんぱく質や糖が**消化吸収されやすくな**っているのです。

また、死滅した乳酸菌は**有用菌のエサ**になり、有用菌が優勢になる手助けをします。さらに、**老廃物や悪玉菌を吸着**し、排出の手助けもしてくれます。

死んだ菌でも、積極的にとる意味はあるのです！

参考：<https://www.infusiongallery.com/05.html>



試してみたい！お手軽「腸活レシピ」☆

バナナヨーグルト

材料

- ・プレーンヨーグルト
- ・バナナ
- ・(お好みで砂糖やハチミツなど)



◎食事に+1品 手軽に取入れやすいレシピです。

バナナ・ヨーグルトには腸内最近のエサになってくれる成分があります。

他にもブルーベリー・イチゴ・パイナップルなど、気分に合わせて果物を変えてもいいですね。



腸よろこぶチキンカレー

材料(4人分)

- 鶏もも肉 300g
- 玉ねぎヨーグルト
 - 玉ねぎ 130g
 - ビフィス菌入り無糖ヨーグルト 200g
- ・にんじん 80g
- ・しめじ 30g
- ・オリーブ油 5g(お好みで調節)
- ・水 400ml
- ・カレールー 4かけら(1/2箱)
- ・ごはん 150g(お好みで調節)



下準備

- 鶏肉は1口大に切って、ボウルに鶏肉と玉ねぎとヨーグルトを入れてラップをして冷蔵庫で1時間～1晩おく。

作り方

- ① にんじんをさいの目切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、にんじんを炒める。
全体に油がまわったら●を漬けだれごと入れて、2～3分炒める。
- ③ ②に水を入れ、しめじを加える。沸いたら弱火で20分煮る。
- ④ 1度火を止めてカレールーを溶き、再度弱火かけてとろみがつくまで煮る。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④をかける。



実践してあなたも超「腸美人」になりましょう！