

# 腸内環境を整える食事

最近『腸活』という言葉をよく耳にします。7月号に『腸活』のすすめについて情報発信を行いました。今回は食事の部分を詳しくお伝えしたいと思います。

健康な腸を作るためには善玉菌優位の腸の状態を作ることが大切です。腸活をする上で知っておきたい概念が『プロバイオティクス』と『プレバイオティクス』です。



## プロバイオティクス

「腸内フローラ（腸内菌叢）のバランスを改善することにより人に有益な作用をもたらす生きた微生物」（英国の微生物学者 Fuller による 1989 年の定義）のことで、人間に利益をもたらす善玉菌を指しています。生きたまま腸までたどりつき、ヒトにとって有益な健康効果をもたらしてくれます。乳酸菌やビフィズス菌、納豆菌、こうじ菌などがあります。

## プレバイオティクス

「プロバイオティクスと一緒に摂取することにより、自らがその栄養源となり、プロバイオティクスを増やす働きをします。つまり、善玉菌のエサになるものです。整腸作用、ウイルス感染の予防・改善、抗アレルギー効果、動脈硬化の予防など、プロバイオティクスの人体への有用な働きが、さらに高まることが期待できます。食物繊維・オリゴ糖などが代表的なものです。

### プロバイオティクス **多**

ヨーグルト・乳酸菌飲料・チーズ、納豆、ぬか漬け、味噌、甘酒、キムチ など



### プレバイオティクス **多**

穀類/玄米、あわ、むぎ  
いも類/さつまいも、やまいも、里いも  
豆類/大豆、おから、あずき、きなこ  
野菜/かぼちゃ、にんじん、ごぼう、大根、れんこん  
きのこ類/しいたけ、しめじ、えのきだけ  
海藻類/ひじき、わかめ、昆布、めかぶ  
果物/りんご、バナナ、ほしぶどう



## 『プロバイオティクス』+『プレバイオティクス』

一緒に摂るとさらに効果あり！！

摂るタイミングは？

食後に食べると効果的です！

乳酸菌やビフィズス菌は胃酸に弱いという特徴があり、食前、空腹時だと、せっかくの乳酸菌が胃酸や胆汁によって死滅させられてしまいます。食後なら、胃酸が薄まっている状態なので、生きた乳酸菌を腸まで届けられる可能性が高くなります。そして一番大切なことは、毎日摂取し続けることです！

### 豆乳バナナヨーグルトスムージー

材料【コップ2杯】  
バナナ 1本  
豆乳 100ml  
ヨーグルト 100ml



- ①バナナ1本を3cmくらいに切ってミキサーにかけやすくする。
- ②ミキサーにバナナ、豆乳、ヨーグルトをいれてスイッチを入れる。30秒ほどで出来上がり。



済生会熊本病院 予防医療センターでは、健康・からだづくりに役立つ情報をホームページで発信しています  
[http://www.sk-kenshin.jp/health\\_promotion/club\\_magazine.html](http://www.sk-kenshin.jp/health_promotion/club_magazine.html)