

協同乳業の旬な情報をお届け！

# MEITO ONLINE TIMES!

～VOL.5～

2023.10



## 気になる 秋の 腸活事情

### 暑さがつづく今秋は、是非「腸活」を始めてみませんか？

#### 腸活におすすめの食品

##### 発酵食品

微生物による発酵で分解が進んでいるため、体内での消化・吸収がしやすい食品。ダイレクトに腸内環境改善に働きかける。

【具体例】

豆類	納豆、醤油、味噌
魚介類	塩辛、くさや、魚醤
乳製品	ヨーグルト、チーズ
野菜果物類	ぬか漬け、ピクルス、キムチ
穀類	酢、みりん、甘酒



##### 食物繊維

消化酵素の作用を受けずに小腸を通過して、大腸まで達する成分。便の体積を増やす材料となるとともに、大腸内の環境を改善する腸内細菌に利用され、これらを増やすことが報告されている。

【具体例】

海藻類	わかめ、ひじき、昆布
きのこ類	椎茸、しめじ、なめこ、舞茸
野菜類	ごぼう、レンコン
果物類	りんご、キウイ



コロナ禍による健康意識の高まりと共に、現在も数多くのメディアで取り上げられている腸活。

腸活とは適切な食生活や、必要な運動で腸内環境を整えより良い状態に整えることをいいます。体内のおよそ60%の免疫機能が腸に集まっており、その腸管免疫の発達や働きの維持に腸内細菌が役立っています。腸内細菌を整え、腸内免疫を活性化していくことはひいては免疫機能を高めることに繋がります。秋は季節の変わり目で体調を崩しやすい時期。体質改善に向けた絶好の機会でもあります。

#### 腸活のために腸内細菌バランスを整えよう！

## 腸

内細菌は善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類あり、その数は100兆個にも上りますが、どの細菌も体にとって必要で、その理想的なバランスは善玉菌20%：悪玉菌10%：日和見菌70%とされています。

しかし食事や生活習慣の乱れでこのバランスが崩れると、免疫力が低下し、体のさまざまな部分で不調を起こしてしまいます。

そこでまずバランスを整えるために取り組める腸活として腸内環境にあった食生活を送ることが挙げられます。具体的には①乳酸菌などを含む発酵食品を摂ること②腸内細菌のエサになる水溶性食物繊維や、オリゴ糖を摂ることです。

食物繊維は1日20g摂取が理想的とされており、「水溶性」「不溶性」の2種類が存在していますが、中でも善玉菌のエサになりやすいのは「水溶性」。特に伝統的な日本食は食物繊維に加え、発酵食品やその他ビタミン・ミネラルも摂れてまさに腸活に最適な食事と言えます。

裏面に続く👉

この秋まずためしたい！ヨーグルトで始める腸活のススメ

# この秋まずためしたい！ヨーグルトで始める腸活のススメ

## 続けられるヨーグルトの摂り方

★1日の適正量は100～200g。

★無糖・低糖質タイプがおすすめ。

★毎日**タイミング**（朝食時、おやつ時、寝る前など）を**決めて**忘れず摂る。

★飽きないように**アレンジしながら摂る**ことで、毎日楽しく続けやすくなる。

～おすすめのおいしい摂り方～

### ①お好みの食材を足す

例：蜂蜜、ジャム、フルーツ、グラノーラ、ナッツ



旬の果物やナッツで**味や食感**を、蜂蜜やジャムで**甘みも調整**でき**組み合わせは無限大!**

### ②ドリンクやスムージーにする



豆乳や牛乳、野菜や果物とあわせてお好みの飲み方に**アレンジ!**

### ③スイーツで生クリームの代用で使う



ヨーグルトを水切りしてクリーム状で使うと、**あっさりしておいしい!**

### ④料理やドレッシングに使う



オリーブオイルや塩を足したり、マヨネーズ代わり使うのもおすすめ。

## 腸活におすすめの運動



軽いウォーキング

で血行促進



軽いエクササイズや

ストレッチでお腹を刺激

**適**切な食生活によって腸内細菌バランスを整え、腸内免疫の活性化を目指せることを理解した上で、いきなり腸活に向けて日々の食事を全て見直すことはハードルが高いと考える方も多いかと思えます。食材調達や調理の手間、様々な種類の食材をバランスよく、継続的に摂取することなど、**意識して取り組みたくても忙しい中で続けていくのが難しい**のも十分理解できます。

しかし「これを機に腸活を始めてみたい!」と思う方! まずは食生活に「**ヨーグルト**」を取り入れてみてはいかがでしょうか? ヨーグルトはスーパーやコンビニなどで簡単に手に入り、数多くの種類が販売されています。味や価格だけでなく**ヨーグルトの菌や機能についても確認**しながら、自分にあうヨーグルトを見つけ継続して摂ることで腸活を始めることができます。

またヨーグルトのメリットは**さまざまな摂り方ができる**こと。毎日の食事や、生活スタイルに合わせてプラスすることで、腸内環境を整え、結果的に免疫機能の向上を期待できます。手軽に、そしくおいしく食べ続けることで自身の健康に意識を向けることができるでしょう。

## 食事とあわせて行いたい腸活のための運動

**食**生活で腸内環境改善を始める一歩として今回ヨーグルトをご紹介しましたが、腸活はそれ以外に適度な運動も必要です。腸のぜん動運動を促すためのもので、30分程度の軽いウォーキングや、軽いエクササイズなど、日頃特に体を動かすことをされていない方でも取り組みやすいのが嬉しいポイント! 腸活で自身の免疫機能を高めつつ、健やかな秋を過ごしてみませんか?

出典/健康腸寿ナビ <https://www.meito.co.jp/polyamine/article/cat-Prevention/post-2021-10-1.html>

Next Issue(2023.11)☞

知られざる酪農の現状(前編)



協同乳業株式会社

お問い合わせ

▼メイトーオンラインショップサイトはこちら▼

<https://www.meitonline.com/>

★MEITO ONLINE TIMES!のバックナンバーはこちらから▶

ご意見・ご感想は  
お問い合わせ欄より  
お気軽にご連絡ください!

