

食育だより

Vol.64



2026年2月

私たちの腸の中には、約100兆個ともいわれる腸内細菌がいます。それらの腸内細菌のうち善玉菌にとって望ましい食生活をすることが、私たちの健康長寿に繋がります。腸は第二の脳と言われています。

☆腸内細菌のお仕事



消化器を守る

ビフィズス菌や乳酸菌、プラウチア菌が作る酢酸などは、腸内を酸性にして悪玉菌の増殖をおさえ、消化吸收を助け、大腸の蠕動運動を促します。

酪酸菌が作る酪酸は大腸粘膜細胞の重要なエネルギーになります。

生活習慣病を予防する

乳酸菌は血圧の上昇をおさえます。
酪酸菌が作る酪酸はインスリンの働きをよくします。
短鎖脂肪酸産生菌が作るプロビオニ酸は血液中のコレステロール減少、過剰な食欲の抑制に働きます。

感染症と戦う

腸には体の免疫細胞の約7割が集中しています。酪酸菌が作る酪酸は免疫細胞を増やしたり、粘膜免疫の強化に働いたりします。

骨粗しょう症を予防する

乳酸菌がつくる乳酸はカルシウムの吸収を促進します。
酪酸菌が作る酪酸の刺激を受けた制御性T細胞によって骨芽細胞が活性化し、骨形成がうながされます。

アレルギーをおさえる

酪酸菌が作る酪酸によって炎症や免疫にブレーキをかける細胞が増え、免疫の攻撃と抑制のバランスをとります。

がんを予防する

酪酸菌が作る酪酸は、がん細胞の増殖を抑制します。

心の健康を守る

幸せホルモン「セロトニン」や気ホルモン「ドーパミン」の材料であるチロシンは腸内細菌で代謝されて腸管から吸収されます。

酪酸菌が作る酪酸には、抗うつ効果、認知機能改善効果が期待されます。

更年期障害を軽減する

エクオール酸性菌は女性ホルモンと同様の働きをするエクオールを作ります。

アンチエイジング

酪酸菌がつくる酪酸が持っている抗炎症作用や抗酸化作用によって全身の酸化が抑えられ、老化を遅らせます。

健康長寿の高齢者には酪酸菌が多いことが明らかになっています。酪酸菌ってすごいんですね。でも、酪酸菌が酪酸を作るにはビフィズス菌が作る乳酸など多くの助けが必要で、善玉菌が優勢に働く環境が重要なのだそうです。

☆善玉菌が働きやすい環境にするには

水溶性食物繊維を摂取する

善玉菌が好むのは食物繊維、特に水に溶ける性質の「水溶性食物繊維」が好まれます。

水溶性食物繊維が豊富な食品

| 分類 | 食品 |
|------|-----------------------|
| 全粒穀類 | もち麦、玄米など |
| 豆類 | 大豆、ひよこ豆など |
| 海藻類 | わかめ、昆布など |
| 野菜 | ごぼう、玉ねぎ、にんじん、ブロッコリーなど |
| きのこ | なめこ、えのきだけなど |
| 果物 | キウイフルーツ、アボカドなど |

脂肪、塩、砂糖はほどほどに

動物性脂肪や砂糖、人工甘味料は悪玉菌が好きな餌です。また、塩を摂りすぎると血圧の上昇を抑える乳酸菌などが減ってしまいます。

十分な睡眠をとる

適度な運動をする

☆水溶性食物繊維たっぷり、脂肪、塩、砂糖控えめメニュー

炒り大豆のみそ汁(4人分)

| | | |
|-----|------|---------|
| 材料 | いり大豆 | 40g |
| | こんぶ | 5cm角1枚 |
| | 熱湯 | 600ml |
| | ベーコン | 2枚 |
| | 白ねぎ | 緑色含め60g |
| [] | みそ | 大さじ1 |
| | きな粉 | 大さじ1 |

作り方

- ①ボウルにいり大豆とこんぶを入れ熱湯を注ぐ。こんぶが柔らかくなれば、取り出して食べやすく切る。ベーコンは1cm幅とねぎは小口切りにする。
- ②鍋に、ベーコンとねぎを入れ、弱火でしんなりするまで炒める。こんぶと大豆を戻し汁ごと加え、煮立てる。
- ③火を弱め、大豆がふっくらしたら、みそときな粉を混ぜ合わせたものを溶き入れ、火を止める。



ワカメのチーズオムレツ(2人分)

| | | |
|----|-----------|------|
| 材料 | 戻した状態のワカメ | 100g |
| | 卵 | 3個 |
| A | 牛乳 | 大さじ3 |
| | 塩・こしょう | 少々 |
| | ピザ用チーズ | 40g |
| | 細ねぎ | 6本 |
| | バター | 10g |

作り方

- ①わかめは2~3cmに切り、ネギは小口切りにする。
- ②ボウルにAを混ぜ、①とピザ用チーズを加えて混ぜる。
- ③直径20cm程度のフライパンを強めの中火で熱し、バターを溶かす。②を流し入れて大きく混ぜ、ほぼ固まったら裏返して裏面もこんがり焼く。
- ④4等分に切って器に盛る。

ブロッコリーとイカのホットサラダ(2人分)

| | | |
|----|------------|------------|
| 材料 | スルメイカ | 1ぱい(約150g) |
| | ブロッコリー | 小1個(約250g) |
| | オリーブ油 | 小さじ2 |
| | にんにく粗みじん切り | 5g |
| A | 塩 | 小さじ1/4 |
| | こしょう | 少々 |
| | 酒・水 | 各大さじ1 |
| | レモン果汁 | 大さじ1/2 |



- ①イカは胴と足に分けてわたを除き、胴は1cm幅に切る。足は先端を除いて2本ずつに切る。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくを弱火で熱し、香りが立ったら中火にしてブロッコリーを加え、1分炒める。
- ③上にイカをのせてAを振り、蓋をして弱めの中火にし、3分蒸し焼きにする。レモン汁を加え、さっと混ぜる。