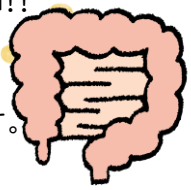
栄養士便り 243 号
2026/11/1

腸活はじめませんか？

腸活をするメリット

腸の長さは
約 7~9m!!



◇免疫力アップ・・・腸には免疫細胞の約７割が集まっていて、腸内環境を整えることで、免疫細胞が正常に働きます。

◇便通が良くなる・・善玉菌が増えると腸のぜんどう運動が活発になり、便秘や下痢を改善します。

◇肌荒れ改善・・・・腸内環境が悪化し悪玉菌が増えると、老廃物がスムーズに排出されず腸内で有毒ガスが発生し、肌荒れにつながります。

腸内細菌の紹介

善玉菌ちゃん



腸内のお掃除をしたり
免疫力アップのために
働くしっかり者。

悪玉菌くん



お肉の脂身やたんぱく質が
大好物。ガスを発生させたり、
肌荒れや便の悪臭の原因に。

日和見菌さん



善玉菌と悪玉菌の内、数の多い
優勢な方と同じような働きをする。
腸内細菌の中で一番数が多い。

善玉菌を元気にするポイント

腸に良い菌（善玉菌）をとる

（プロバイオティクス）

＊そのまま食べられて手軽♪
（ヨーグルトや納豆）



＊味付けのバリエーション広がる♪
（味噌・キムチ・塩こうじ）



善玉菌を増やす

（プレバイオティクス）



善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖をとる。

【食物繊維の多い食品】野菜、きのこ、豆類、いも類

〈食物繊維をしっかりとる工夫〉

☆主食をはだか麦ごはんや全粒粉パンに置き換える。

☆主菜は野菜やきのこを含んだメニューにする。
（肉野菜炒め、魚のホイル焼きなど）

☆毎食、野菜やきのこ、海藻を含んだ副菜を取り入れる。

【オリゴ糖を多く含む食品】



菌たちによい働きをさせるには、バランスの良い食事が大事



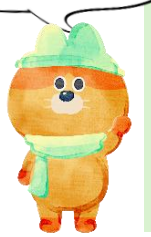
同じものばかり食べるのではなく、主食（ごはん、パン、麺類）＋主菜（肉、魚、卵、大豆製品）＋副菜（野菜、きのこ、海藻類）が揃う回数を増やしましょう。
毎食そろえることは難しいので、1 日でバランスをとれたら good です



「冷え」は腸内環境を乱してしまいます。ひとのからだが、体温 37℃前後で元気に動いているように、消化酵素も同じくらいの温度で元気に働きます。あたたかいスープや飲み物をとるようにしてからだをしっかり温めましょう。



大事なのは継続すること！



自分に合う食品をいくつか見つける

腸活にいいからと同じものだけを食べ続けると、食事バランスが偏ります。また、苦手な食品を我慢して食べたりしていると腸活は続きません。自分に合う方法を見つけ、ゆる～く継続しましょう！

一度にたくさんの食物繊維を取りすぎない

一度にたくさんの量をとると、消化不良を起こしたり、他の栄養素の吸収を妨げたり、便秘を悪化させたり、逆効果になってしまいます。毎食少しずつ摂りましょう。

詳しくは、保健センター栄養士まで　☎0897-52-1215

腸活を楽しく続けるレシピ



栄養士便り 243 号
2026/11/1

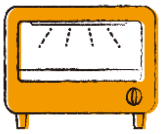
腸活とろ～りグラタン

～発酵食品と食物繊維の組み合わせ＆からだを温める～

発酵食品で
善玉菌を増やす！



【材料２人分】
・鶏もも肉・・・・・・２００g
・長いも・・・・・・・１５０g
・納豆（タレ、からし）・１パック
・小松菜・・・・・・・・７０g
・ピザ用チーズ・・・・・４０g
・牛乳・・・・・・・・大さじ２
・醤油・・・・・・・・小さじ１
・こしょう・・・・・・・・少々
・サラダ油・・・・・・小さじ１



①長いもは皮をむき、半分はサイコロ状に切り、もう半分はすりおろす。すりおろした長いもに醤油とたれを絡めた納豆を加え、混ぜ合わせる。
②鶏肉はひとくちサイズのそぎ切りにし、こしょうを振っておく。小松菜は３cm程度の長さに切る。フライパンに油をひき、鶏肉を焼く。鶏肉に火が通ったら小松菜とサイコロ状の長いも、牛乳を加え、さっと炒める。
③皿に②を盛りつけ、①の長いもソースをかける。上にピザ用チーズをのせてオーブントースターで５分程度焼く。チーズに焼き色がついたら完成！

（１人分）エネルギー398kcal たんぱく質 28.1g　脂質 27.2g　炭水化物 11.4g
食物繊維 3.3g　食塩相当量 1.2g

エリンギのねぎダレ和え

～簡単副菜で食物繊維を＋１皿～

きのこのうま味が凝縮され、
かさも減ってたっぷり
食べられます！



【材料２人分】
・エリンギ・・・１００g
・えのき・・・・・５０g
A［白ねぎ・・・１／４本
　ごま油・小さじ１／２
　しょうゆ・・小さじ１
　酢・・・・・小さじ１

①エリンギは長さを半分に切り、縦に１cm幅の棒状に切る。えのきは長さを３等分に切る。ねぎはみじん切りにする。
②Ａを混ぜ合わせる。
③フライパンにエリンギとえのきを入れて焼く。（焼き色がついて少し水分が抜けるまで）
④ボウルにＡを混ぜ合わせ、③を加えて和える。

（１人分）エネルギー41kcal　たんぱく質 2.5g　脂質 1.4g　炭水化物 6.2g　**食物繊維 3.0g**　食塩相当量 0.4g

具だくさん豆乳味噌キムチスープ



～発酵食品と食物繊維の
組み合わせ＆からだを温める～



【材料２人分】
・もやし・・・１００g
・ニラ・・・・・４０g
・キムチ・・・・４０g
・豆腐・・・・１／４丁
・水・・・・・１５０ml
・無調整豆乳・１５０ml
・味噌・・・・小さじ２

①ニラは３cmの長さ、キムチは大きければ食べやすい大きさに切っておく。
②鍋にニラ、もやし、キムチ、水を入れ、豆腐はスプーンですくって入れ、煮る。
③具材が柔らかくなったら、豆乳を加え、沸騰させないように加熱する。
④火を止め、味噌を溶かしいれる。

（１人分）エネルギー79kcal　たんぱく質 6.9g　脂質 3.8g　炭水化物 7.1g　**食物繊維 3.1g**　食塩相当量 1.2g



詳しくは、保健センター栄養士まで　☎0897-52-1215