

バランスのとれた食事を心がけましょう

～免疫力を高める食事のポイント～



腸内環境を整えましょう！

Vol. 6

腸内には細菌があり、100種類から1000種類もの腸内細菌が住んでいます。数は1000兆個とされています。善玉菌、悪玉菌、日和見菌と大きく3つに分類されます。腸内細菌のバランスは、善玉菌：悪玉菌：日和見菌が2：1：7です。日和見菌は悪玉菌が繁殖すると悪玉菌よりになり、腸内細菌が悪くなる原因になってしまいますので、腸内細菌は善玉菌よりに保つように意識することが大切です。腸内環境を整えることは、からだの免疫力を高めることにつながります。善玉菌と悪玉菌のバランスは加齢やストレス、そして食べ物で変化します。

善玉菌

- 病原菌をやっつける
- 免疫力を高める
- 食べ物の消化・吸収を促進する。
- 腸の動きを良くする。

20%



悪玉菌

- 腸内を腐らせる
- 発がんの物質や毒素のある有害物質を作り出す
- 体の抵抗力を弱める
- 下痢や便秘を引き起こす

10%



日和見菌

- 食べ物や体調により、善玉・悪玉どちらでも傾く

70%



善玉菌を元気にするとよいにいっぱい！！

がん予防

免疫活性化

ビタミン合成

アミノ酸合成

解毒作用

たんぱく質分解

メンタルの安定

コレステロール
除去

※参考に免疫を高める食事のポイントVOL.2の「腸内環境を整えバランスを和食」をご覧ください。



善玉菌を増やす食品

ヨーグルト・乳酸菌飲料・漬物・味噌・納豆・キムチ
 ※体によいと言っても食べすぎは禁物です。

悪玉菌を増やす食品

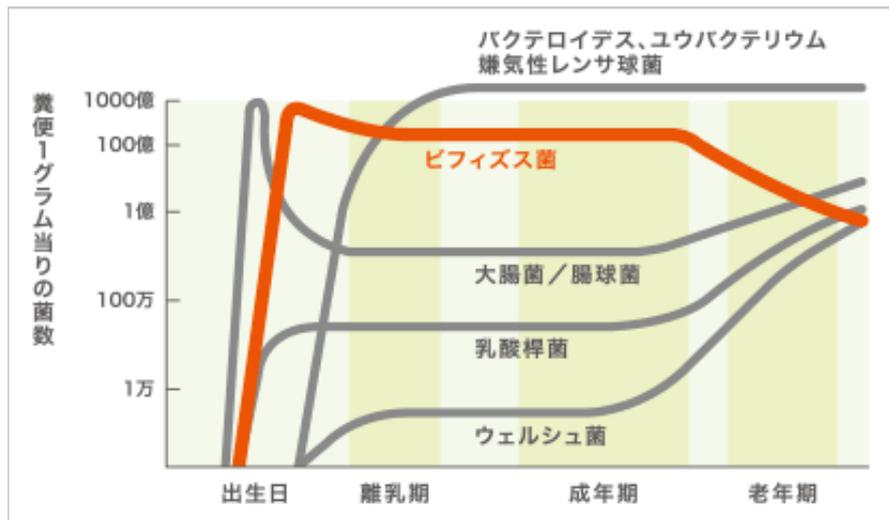
- 脂っこい食べ物
- インスタント食品
- ファーストフード

ビフィズス菌をよく耳にされると思います。乳酸菌とビフィズス菌は、善玉菌の仲間です。乳酸菌は、ビフィズス菌のサポーター存在です。乳酸菌によりビフィズス菌はさらに増え、悪玉菌の比率が減少します。ビフィズス菌は腸内の善玉菌を増やし、悪玉菌の比率を減少させます。ビフィズス菌は、加齢とともに減少します。特に40～50代で急激に減る傾向があります。

【加齢に伴う腸内細菌叢の変化】



出典：日本の科学と技術
 (光岡ら 1976 を改変)



管理栄養士おすすめの
 免疫力アップ!!
メニュー06

免疫力アップの食材
 納豆



キャベツと小松菜の納豆あえ (4人分)

■材料 (4人分) ■

小松菜	1袋 (200g)
キャベツ	2枚 (100g)
納豆	2パック (100g)
A	納豆のたれ (添付のもの) 2袋
	かつお節 4g
	塩昆布 4g

(栄養価 1人分)

エネルギー：71kcal たんぱく質：6.4g 脂質：2.7g
 ビタミンA：131μg ビタミンC：30mg
 食塩相当量：0.5g

■作り方■

- ①小松菜は洗って3cmの長さに、キャベツは2～3cmくらいの角切りにして、耐熱容器に入れてラップをして、電子レンジ(600w)で4分程度加熱する。
- ②小松菜はザルにあげ、粗熱が取れたら、よく水気を絞る。
- ③小松菜、キャベツ、Aと細かく刻んだ塩昆布を加えて、よく混ぜ合わせ、器に盛る。

※電子レンジの加熱時間は、様子を見ながら設定してみてください。