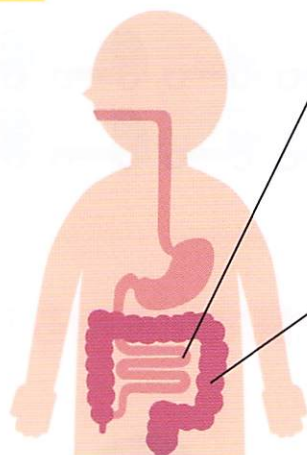


免疫機能を高めるコツ③ 腸内環境を整えよう!

私たちが毎日とる食事は、口から入って肛門から便として排泄されるまで約24～72時間かけて体の中を移動します。この食べ物の通り道のことを「消化管」といい全長9mにも及びます。その中で最も長いのが「腸」で、生きるうえで大切な働きをしています。



① 小腸

栄養分の消化・吸収
長さは約6m

② 大腸

水分を吸収
長さは約1.5m

腸は免疫細胞の半数以上が集まった
「体内最大の免疫臓器」

外敵などから体を守ります!



○に入る言葉は何でしょう?

答えは次のページ

○に入る言葉は…

①小腸 ②大腸

一生で腸を通過する食材の量は
約33トン!

4トントラックに換算すると
8台分以上の量になるといわ
れています。これらを毎日消
化してくれる腸は、本当に働
き者です。



“幸せホルモン”の9割は腸で作られる!

幸せホルモンと呼ばれる『セロトニン』の9割が、腸管で作られています。

セロトニンには腸管のぜん動運動を活発にしたり、自律神経のバランスを整えたり、興奮物質であるノルアドレナリンやドーパミンの暴走を抑える効果があります。腸内環境は『精神の安定』にもおおきな影響を与えています。



腸内環境を整えるカギ

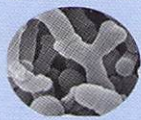
人間の腸にはおよそ1,000種類、約100兆個の菌がすみついています。腸にすむ菌は腸内細菌といい、『○○菌』『中間的な菌』『有害菌』の3つに分けることができます。

○○菌 (良い働きをする菌)

乳酸桿菌^{かんきん}



ビフィズス菌



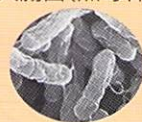
など

主な影響

健康維持
老化防止

中間的な菌

大腸菌(無毒株)



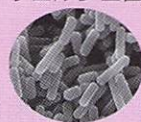
バクテロイテス
(無毒株)



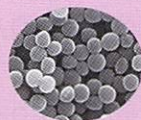
など

有害菌 (悪い働きをする菌)

ウェルシュ菌



黄色ブドウ球菌



大腸菌(毒性株)
バクテロイテス
(毒性株)

主な影響

健康を
むしばみ病気の
原因となる

○に入る言葉は何でしょう？

答えは次のページ

○に入る言葉は…

有用



腸内の有用菌は年齢とともにだんだんと減ってしまいます。ですので、有用菌を増やすような食生活を意識することが免疫機能を整えるためには大切です。有用菌はおもに“発酵食品”に含まれています。日頃の食事に取り入れてみましょう！

「大腸の病気と腸内細菌の関わり」

腸内の有用菌と有害菌のバランスは食生活やストレスなど日頃のちょっとしたことが原因で崩れてしまいます。

腸内細菌のバランスが崩れると、有害菌が増え有害物質がつくられます。

大腸がんの患者の便からは、腸内で有害な腐敗産物を作りがんを引き起こす菌も見つかっています。大腸がんは、罹患者数、死亡数が増え、問題となっています。

部位別がん死亡者数

男性

1位 肺
2位 胃
3位 **大腸**

女性

1位 **大腸**
2位 肺
3位 膵臓

厚生労働省「人口動態統計」2018

食事を確認♪

体の機能を維持するためには、多様な食品から栄養素を補うことが重要です。1日のうち「1回でも食べた場合」に○をつけましょう。

合言葉は『**さあにぎやか(に)いただく**』

食品	食品例	1日目	2日目	3日目
さ かな 	魚、イカ、タコ、貝類、干物 など			
あ ぶら 	サラダ油、バター、ゴマ油 など			
に く 	牛、豚、鶏、ハム など			
ぎ ゆうにゆう 	牛乳、チーズ、ヨーグルト など			
や さい 	ほうれんそう、トマト、にんじん、かぼちゃ など			
か いそう(きのこ) 	わかめ、昆布、のり、しいたけ など			
に				
い も 	じゃがいも、さつまいも、里芋、山芋 など			
た まご 	鶏卵 など			
だ いず 	豆腐、納豆、油揚げ、豆乳 など			
く だもの 	りんご、みかん、バナナ、イチゴ など			

東京都健康長寿医療センター研究所

毎日7点以上を目指しましょう!

少量でも良いので、いろいろな食材を摂るようにしましょう!

～サバ缶カレー～



○材料(4～5人分)

- ・サバの水煮缶 …… 1缶
- ・トマトの水煮缶 …… 1缶
- ・玉ねぎ …… 1/2個
- ・じゃがいも …… 2個
- ・にんじん …… 1本
- ・おろしにんにく
…………… 小さじ1/2
- ・カレールウ …… 1/2箱
- ・水 …… 600ml

作り方

1. 野菜を食べやすい大きさに切ります。
2. 鍋に油をひきにんにくを炒め、玉ねぎを入れます。
3. 玉ねぎがしんなりしてきたら、にんじん、じゃがいもを入れ、炒めます。
4. トマトの水煮缶、水を加えて15分程度煮込みます。
5. サバの身を粗くほぐして加え、ひと煮立ちしたら火を止め、カレールウを溶かし混ぜます。再び弱火にかけ、とろみが出るまで煮込んで出来上がり♪

《サバの缶詰の特徴》

- DHA・EPAが多い!
 - 骨ごと食べられる!
- 汁にも栄養が溶け出ているので残さず使いましょう!

