



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2025-13

麻生北見病院栄養科

腸の健康

7月9日



ヘルスケア
シリーズ

健康は「食べる」ことから！

本日はヘルスイ（スイ＝水曜日）デーとして、健康的でおいしいお食事と栄養に関する様々な情報を皆様にお届けしています。

健康的なからだをつくり、維持するためには「食べる」「眠る」「運動する」が重要です。本日は「食」に関する理解を深めて、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるのに効果的な「食物繊維」

■食物繊維とその効果■

食物繊維は小腸で消化・吸収されずに、大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値の上昇を抑えたり、血液中のコレステロール濃度を下げる働きもあります。そのため、生活習慣病の予防にも繋がります。食物繊維はほとんどの日本人に不足している食品成分であるため、積極的に摂取することが勧められます。

■水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランス良く摂ろう■

海藻類や果物に多く含まれる水溶性食物繊維は腸内細菌（善玉菌）のエサとなり、腸内環境を改善します。きのこ類や野菜、いも類などに多く含まれる不溶性食物繊維は便の排出をスムーズにして便秘を予防します。2種類の食物繊維両方をバランスよく摂るのがポイントです。

■食物繊維は免疫力アップにも繋がる■

免疫細胞は70%が腸の中に生息しています。その免疫細胞を活性化させるのが「腸内細菌」です。腸内には1000種類以上、約100兆個の腸内細菌が種類ごとにグループを作って生息しており、顕微鏡で腸の中をのぞくと「お花畑（フローラ）」のように見えることから、「腸内フローラ（腸内細菌叢）」と呼ばれています。この腸内細菌のバランスが整っていれば、腸内環境は良好とされます。しかし食物繊維が不足すると腸内環境の悪化に繋がるので、きのこ類、ごぼう、切干大根、海藻類などを積極的に食べるのがおすすめです。

- ・雑穀ご飯
- ・豚肉のソテー
きのこトマトの和風だれ
- ・切干大根ペペロンチーノ
- ・ブロッコリー変わり胡麻和え



美味しい レシピ

切干大根ペペロンチーノ

【材料 2人分】

| | |
|-----------|--------|
| 切干大根 | 20g |
| れんこん水煮 | 30g |
| 人参 | 20g |
| ピーマン | 10g |
| 赤パプリカ | 6g |
| ツナ缶 | 10g |
| にんにく | 1g |
| オリーブオイル | 小さじ1 |
| 顆粒コンソメ | 小さじ1/3 |
| 薄口醤油 | 小さじ1/3 |
| 塩 | 少々 |
| 赤唐辛子（輪切り） | 適量 |
| 枝豆、パセリなど | お好みで |

【作り方】

- ①切干大根は水で戻して、水気をきっておく。
- ②れんこん水煮はいちよう切りにし、人参、ピーマン、赤パプリカは千切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくと赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りが出たら中火にしてれんこん水煮、人参、ツナ缶を加え炒める。
- ④火が通ったら切干大根、ピーマン、赤パプリカ、調味料Aを加え炒め合わせて器に盛り付ける。
- ⑤お好みで、茹でた枝豆、パセリを飾る。

本日のメニュー（1人分）

- 雑穀ご飯
- 豚肉ソテーきのこトマトの和風だれ
- 切干大根ペペロンチーノ
- ブロッコリー変わり胡麻和え

※ご飯190gの場合の栄養価

| | | | |
|-------|---------|-------|-------|
| エネルギー | 665Kcal | たんぱく質 | 23.7g |
| 脂質 | 22.7g | 塩分 | 1.9g |
| 食物繊維 | 7.3g | | |

