

# 今日からできる！

栄養マスタース  
2022年冬号



## 「腸活」で健康づくり

マスタース陸上アスリートの皆様、こんにちは！  
栄養マスタース 2022 年冬号を担当します、  
管理栄養士の織田と申します。

早速ですが、みなさんは「**腸活**」という言葉をご存知でしょうか？  
最近ではテレビや雑誌などで取り上げられることも多く、  
新たな健康法として注目を集めています！

腸は全身の臓器とつながっており、**腸を整えること = 全身の健康**  
にもつながります。

良い腸内環境を維持すると、**免疫力向上**や**疲れにくい**身体づくり、  
**便秘**や**下痢の改善**など、身体にとって嬉しいことばかりです。

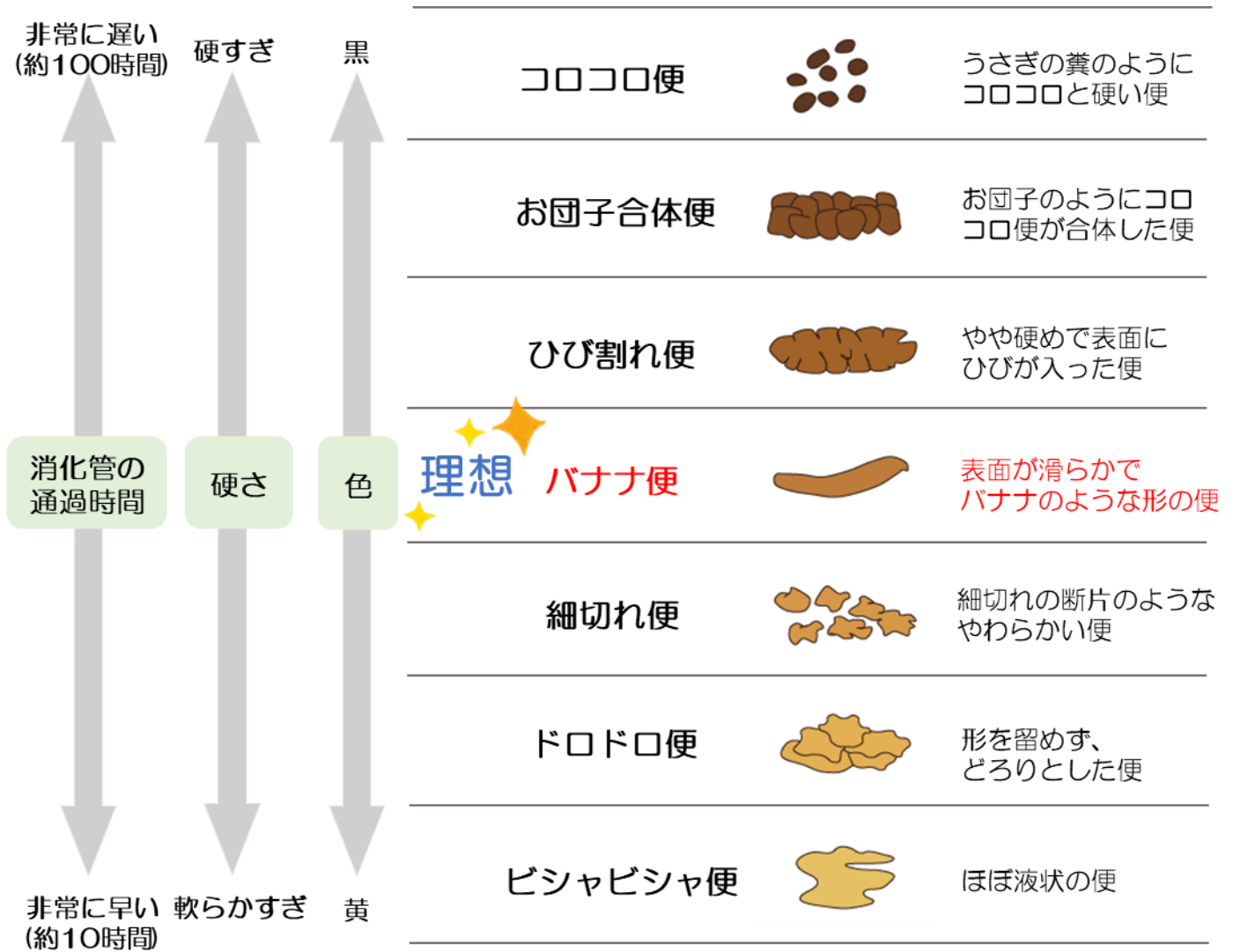
(Song et al. JAMA Oncol. 2018 and Hughes Front Nutr. 2019)

今回は食事の面から、  
腸内環境を整えるためには何を食べたらよいのか？について、  
ご紹介していきます。

からだの不調がある方はそれを改善するために、健康な方はこれからも  
健康で元気に過ごすために、目を通していただくとうれしいです。

# あなたの腸内環境は大丈夫？うんちチェック

まずはご自身の腸内環境の状態を知るために、  
普段のうんちの状態をチェックしてみましょう。



江田証 著「新しい腸の教科書 健康なカラダはすべて腸からはじまる」より改変

理想とされる「バナナ便」と比べていかがでしょうか？

「バナナ便」からかけ離れているほど、腸内環境の改善が必要な状態です。

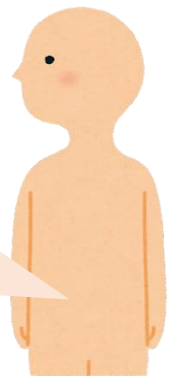
腸内環境を整えるためにはどうしたらよいのか、  
これから一緒に見ていきましょう。

# 腸内環境は年齢とともに悪化する！？

大腸の中にはおよそ 100 兆個の「腸内細菌」と呼ばれる細菌が存在しています。

この腸内細菌は大きく分けて「善玉菌」、「悪玉菌」、  
どちらにも属さない「<sup>ひよりみ</sup>日和見菌」の 3 つに分類されます。  
腸内環境を整えるためには、この 3 つの菌のバランスがとても重要です。

善玉菌 2 : 日和見菌 7 : 悪玉菌 1  
の割合が良いとされています。



腸内細菌は、わたしたちが食べたものをエサにして増殖するため、食生活や生活習慣が大きく影響してきます。

みなさんの中にも「健康のためにヨーグルトを食べている！」など、意識されている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

しかし、残念ながら、

**60歳頃を機に、善玉菌は徐々に減り始め、悪玉菌が増え始める**  
とされています。(Odamaki et al. BMC Microbiol. 2016)

より長く健康を維持するためには、できる限り善玉菌を増やして、悪玉菌が増えないように腸内環境を整えることが大切です。

そこで、今回は、腸内環境に大きな影響を与える「食事」の面から、良い腸内環境を維持するための方法をお伝えしていきます。

# 腸内環境を整えるためには？

健康な腸にするためには「**食事**」が大切です。

3食バランス良く食べることが何よりも大切ですが、  
ここでは、腸の強い味方となってくれる食品を4つ紹介していきます。

※バランスの良い食事については栄養マスターズ2022年秋号をご参照ください♪

## 【1. 発酵食品】

発酵食品は、**善玉菌**を刺激して腸の動きを活性化させます。

納豆やヨーグルトは**善玉菌**のエサになるだけでなく、

腸内を弱酸性にして**悪玉菌**が増えるのを防いでくれます。

### — 主な発酵食品 —



ヨーグルト



納豆



味噌



キムチ

※味噌やキムチには食塩も多く含まれているので、**食べ過ぎには注意が必要です。**

味噌：味噌汁1杯分(8g程度)食塩1.0g、キムチ：一食分(30g程度)食塩0.9g含まれます。

## 【2. 水溶性食物繊維】

水溶性食物繊維は、腸内の**善玉菌**を増やす効果があります。

そして、余分な糖質や脂質、腸内の有害物質を吸着するため、

生活習慣病の予防や改善にも効果があるとされています。

### — 主な水溶性食物繊維を含む食品 —



海藻類

(もずく、めかぶなど)



もち麦ごはん



キウイフルーツ



かぼちゃ

### 【3. オリゴ糖】

オリゴ糖も、水溶性食物繊維と同じように、**善玉菌**を増やす効果があります。

また、オリゴ糖は、**悪玉菌**のエサにならないので、効率よく**善玉菌**だけを増やすことが可能です。

#### — 主なオリゴ糖を含む食品 —



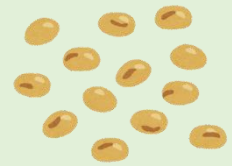
バナナ



はちみつ



玉ねぎ



大豆

その他に、手軽に摂れる「オリゴ糖シロップ」もおすすめです！

### 【4. オメガ3系脂肪酸】

オメガ3系脂肪酸とは、植物油や魚介類に含まれる油で、EPA、DHA、 $\alpha$ -リノレン酸などが挙げられます。

これらは体内で産生できないため、食事から摂る必要があります。腸内の炎症を鎮め、**善玉菌**が増えやすい環境を整えるだけでなく、潤滑油として便の通りを良くする効果も期待できます。

#### — 主なオメガ3系脂肪酸を含む食品 —



青魚  
(さばやあじなど)



鮭



アマニ油



くるみ

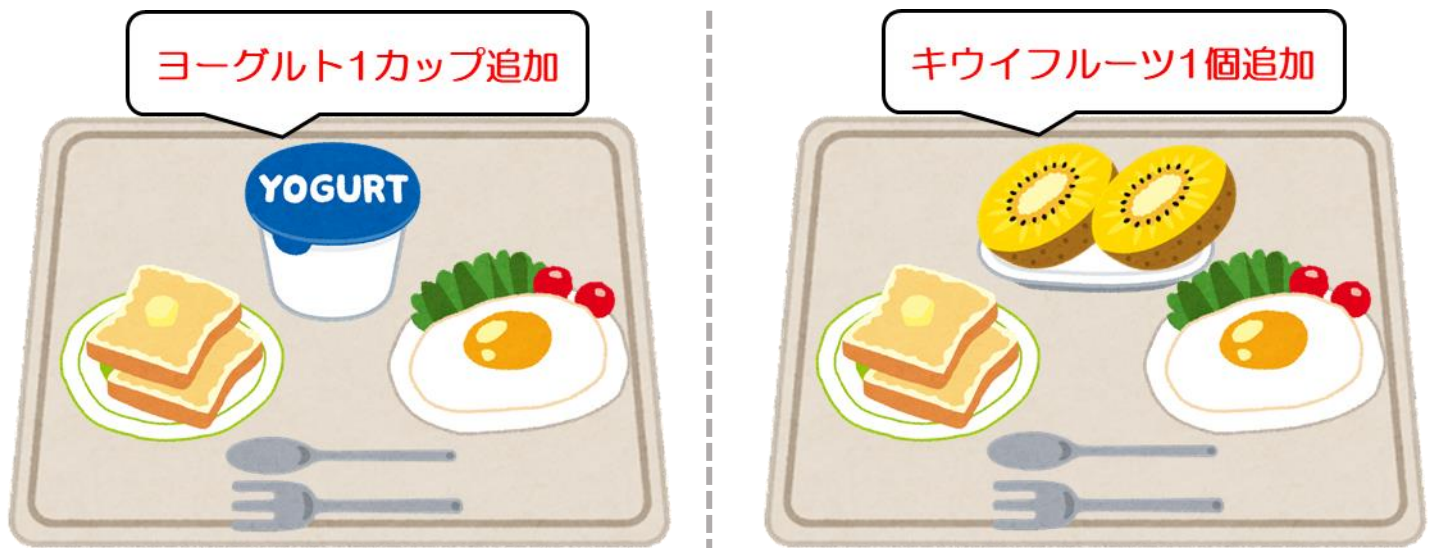


# 普段の食事に取り入れてみましょう！

腸の強い味方、4つの食品は、  
普段の食事に簡単に取り入れることができます。  
調理不要で簡単にできるので、ぜひ参考にしてみてください♪

## — 朝食編 —

朝食<トースト、目玉焼き、サラダ>に、  
ヨーグルト1カップ（80g程度）、もしくは  
キウイフルーツ1個を追加することで  
発酵食品や水溶性食物繊維を簡単に摂ることができます。



ヨーグルトにはオリゴ糖が豊富な、  
バナナやはちみつを混ぜて食べるのもおすすめです！

トーストの食パンを「ライ麦パン」や「全粒粉パン」に  
変更しても水溶性食物繊維を摂ることができますよ♪

## — 昼食・夕食編 —

定番の和食〈ごはん、ぶり大根、ほうれん草のお浸し、豆腐のみそ汁〉に納豆 1 パック（40g 程度）、もしくはもずくやめかぶ 1 カップ（40g 程度）を追加することで発酵食品や水溶性食物繊維を簡単に摂ることができます。



みそ汁には、オメガ 3 系脂肪酸が豊富なアマニ油を、ティースプーン 1 杯程度かけて食べるのもおすすめです。

いかがでしたか？

今回は「腸活」をテーマにお話しさせていただきましたが、少しでも普段の生活の中で意識をしてもらえると嬉しいです。

今後も食事や栄養に関する情報を発信していきますので、よかったらまた次回も見に来てくださいね♪

最後までご覧いただきありがとうございました。

マスターズ応援チーム 冬号担当  
摂南大学 農学部 食品栄養学科  
織田 奈央子（管理栄養士）