



桃の花の季節、三月にはいりましたね。

前回は腸の中の善玉菌の栄養になる食物繊維の話を書かせていただきました。そして水溶性食物繊維はとりにくい、そこでどうしたらよいか?ですが、そのままに復習です。

プロバイオティクス、プレバイオティクス、シンバイオティクスという言葉を十五回目ぐらいに紹介しましたが、覚えていきますか?

細菌性の肺炎などを引き起こすと、抗生物質が処方されることが多いですね。抗生物質は微生物が産生し、ほかの微生物の発育を阻害する物質と定義されます。

20 食物繊維その4

抗生物質を使い、細菌をやっつける、これを実は「アンチバイオティクス」といいます。そして、それに対抗し



て、ギリシャ語の健康のためにという意味の、「プロバイオティクス」が予防として研究され、日本ではじめて製品化されたものが「ピオフィェルミン(乳酸菌整腸薬)」です。

つまり「プロバイオティクス」は善玉菌の

愛知学泉大家政学部准教授・管理栄養士

岡本 康子さん

本日の一品



干し柿・プルーンとアボカドのしらあえ

〈材料 1人分〉
干し柿30g、干しプルーン10g、アボカド20g、菜の花10g、イチゴ5g、塩0.1g、グラノーラ10g、絹ごし豆腐70g

〈作り方〉
①干し柿、干しプルーン、アボカドは1g角ぐらいのサイコロに切る
②上記を混ぜ、絹ごし豆腐であえる。塩で味をととのえ、器に盛り付ける
③菜の花は前もってゆで、サイコロに切ったイチゴとともに器に添える
④その上にグラノーラを飾る

〈栄養量〉
230kcal、たんぱく質6.5g、脂質7.6g、糖質37g、葉酸89.83μg、ビタミンA117.63μg、食物繊維7.8g (※不溶性6.3g、水溶性1.5g)、塩分0.1g

乳酸菌やビフィズス菌など、腸内に定着しな

ないため取り続けたいことができ、ポリデキ菌です。「プレバイオティクス」は大腸にすんでいる善玉菌の増殖や活動を促進し、有益に働く難消化性食物成分で、オリゴ糖や水溶性食物繊維です。そしてこのふたつを同時に取る方法が「シンバイオティクス」です。水溶性食物繊維のサプリメントはドラッグストア、スーパー、コンビニに食品として認可され、菌については、乳酸菌が「乳酸」をつくりだすのに対し、ビフィズス菌は「乳酸」に加え「酢酸」もつくりだして強い殺菌作用で悪玉菌をやっつけてくれるので、腸内フローラの大半を占めています。年齢とともに腸内のビフィズス菌は減少していき、健康な赤ちゃんの腸内フローラの大半を占めています。年齢とともに腸内のビフィズス菌は減少していき、健康な赤ちゃんの腸内フローラの大半を占めています。年齢とともに腸内のビフィズス菌は減少していき、健康な赤ちゃんの腸内フローラの大半を占めています。

「乳酸」をつくりだすのに対し、ビフィズス菌は「乳酸」に加え「酢酸」もつくりだして強い殺菌作用で悪玉菌をやっつけてくれるので、腸内フローラの大半を占めています。年齢とともに腸内のビフィズス菌は減少していき、健康な赤ちゃんの腸内フローラの大半を占めています。年齢とともに腸内のビフィズス菌は減少していき、健康な赤ちゃんの腸内フローラの大半を占めています。

水溶性食物繊維のサプリメントはドラッグストア、スーパー、コンビニに食品として認可され、菌については、乳酸菌が「乳酸」をつくりだすのに対し、ビフィズス菌は「乳酸」に加え「酢酸」もつくりだして強い殺菌作用で悪玉菌をやっつけてくれるので、腸内フローラの大半を占めています。年齢とともに腸内のビフィズス菌は減少していき、健康な赤ちゃんの腸内フローラの大半を占めています。

乳酸菌ビフィズス菌は毎日

ではまた来週、お元気で。