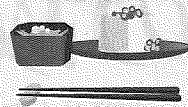


味

な提言



読者の皆さん、インフルエンザが猛威を振るっていますが、お元気で過ごしていただけたらいいですね。今回は、今話題になっている腸のパワーをひもといいていきたいと思ひます。

私たちの腸内には、多種多様な細菌が生息しているといひます。顕微鏡で腸の中をのぞくと、植物が群生してお花畑のようにみえることから、腸内フローラ(腸内細菌叢)と呼ばれるようになったそうです。

腸内フローラには、体や腸に良い働きをするビフィズス菌や乳酸菌などの「善玉菌」と、体や腸に害のある

15 腸内フローラ

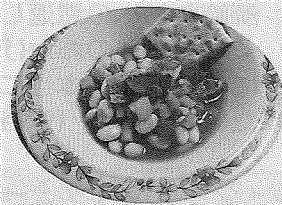
働きをする大腸菌などの「悪玉菌」、良い作用や悪い作用を併せ持つ「日和見菌」といった微生物が共生しています。健康でいるため



には善玉菌一割、悪玉菌一割、日和見菌七割に腸内環境を保つことが大切だといひられています。この腸内環境を整え

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

ゴボウ入りポークビーンズ
〈材料 1人分〉
大豆水煮60g、ニンジン13g、ゴボウ10g、パプリカ8g、豚肩ロース40g、乳果オリゴ糖(ない場合砂糖)3g、塩0.1g、水150cc、コンソメ1.6g、ホールトマト35g、ソルトクラッカー1枚
〈作り方〉
①ニンジン、ゴボウ、パプリカ、豚肩ロースはサイコロに切る②鍋に水、コンソメ、①で切った材料、ホールトマト、大豆水煮を入れ、火にかける③豚肉がやわらかくなるまで煮詰める④乳果オリゴ糖、塩をいれ、味を調える⑤皿に盛りつけたら、クラッカーを添える
〈栄養量 1人分〉
243kcal、タンパク質16g、脂質12.5g、糖質14.6g、塩分1.7g、鉄1.6mg、亜鉛1.9mg、ビタミンB10.32mg、ビタミンB20.12mg、葉酸30.3μg、イソフラボン30mg

る機能性食品として、プロバイオティクスとプレバイオティクスがあります。プロバイオティクスが腸内フローラを健康に保つのに有用な微生物であるのに対し、プレバイオティクスは、人体に有用な微生物の働きを助ける食品成分です。プレバイオティクスとして認められた食品成分として、オリゴ糖、イヌリンなどがあります。難消化性▽大腸にあるオリゴ糖では、有益な細菌の栄養源と増殖を促進するトオリゴ糖、大豆オリゴ糖、乳果オリゴ糖、キシロオリゴ糖、マルトオリゴ糖、ラフィノース、ラクチュロース、コーヒー豆マンノオリゴ糖や大豆オリゴ糖を使ったメニューです。前者はゴボウの代わりに市販の乳果オリゴ糖を使います。

善玉や悪玉割合が大切

次回はお話します。では、皆さん、お元気で。