

食べて健やか

愛媛県栄養士会



人間の腸には約千種類もの細菌が生息しており、その

腸内細菌を育てる

栄養素バランスよく

の数は何と100兆個以上。この細菌の集まりを「腸内フローラ」と呼びます。腸内細菌は善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種類に大きく分けられます。「善玉菌2：悪玉菌1：日和見菌7」の割合でバランスよく存在することが健康的です。

「大きなお便り(大便)」を観察すると腸内環境のおよそのバランスを知ることが出来ます。形はソーセージ状が理想、コロコロや泥状の場合は腸内環境が乱

れている可能性があります。また、悪玉菌が増えるときとさつた卵のような臭いがします。

日本人を対象にした研究結果では、栄養素をバランスよく取り、脂質の量が少ない「ヘルシー食タイプ」が最も病気になるにくいと

言われています。主食、主菜、副菜をそろえ、ビフィズス菌や乳酸菌など腸に生きたまま届くプロバイオティクスや、善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖などのプレバイオティクスなどの食材を積極的に利用しましょう。

今回はプレバイオティクスのエノキやヒジキなど食物繊維をたっぷり使い、プロバイオティクスのヨーグルトを組み合わせましたレシピです。

(宇佐亮子)

△第3土曜日に掲載▽

ンペーパーで水気を取る。ヒジキは水で戻す ②鶏肉は皮を取り、身は包丁で粗みじん切りにする ③エノキは根元を切り落とし、みじん切りにする ④キャベツは千切り、ミニトマトはヘタを取り半分に切る ⑤ボウルに①②③、マヨネーズ、片栗粉を入れてよく混ぜる ⑥フライパンに油を熱し、⑤をスプーンで落とし入れる ⑦両面に焼き色がつくまでこんがり焼く ⑧器に④と一緒に盛り付け、ケチャップを添える。

★アサリとワカメのみそ汁
【材料】アサリ(殻付き)100g、乾燥ワカメ3g、小ネギ1本、水300ml、だし昆布5g、みそ小さじ2
【作り方】①鍋に水と昆布を入れておく(10~15分)

②ワカメは水で戻し、ネギは小口切りにする ③アサリ同士をこすり合わせるようにして洗い、①に加える ④鍋を弱火で火にかき、沸騰したら昆布を取り出し、あくを取る ⑤アサリの口が全て開いたら、火を止め、みそをとぎ、ワカメとネギを加える ⑥器に盛り付ける。

★甘夏ヨーグルト
【材料】無糖ヨーグルト100g、はちみつ大さじ1、甘夏1/2個
【作り方】①甘夏は皮をむき、薄皮を取る ②器にヨーグルトを盛り付け、はちみつをかけ、甘夏を添える。(1人分 エネルギー571kcal、たんぱく質25.7g、脂質11.5g、食物繊維6.3g、食塩相当量3.4g)

★豆ご飯
【材料】(4人分)米2合、サヤ付きエンドウ豆150g(正味70g)、塩4g
【作り方】①洗米し、2合の目盛りに水を入れ、30分浸水させる ②エンドウ豆は炊く前にサヤから出し、さっと洗って水気を切る ③①に塩を加えてまぜ、②を上を広げて炊飯する ④炊き上がったら、全体を底からまぜ合わせて、器に盛る。

★豆腐とエノキのナゲット
【材料】(以下2人分)鶏むね肉80g、エノキ100g、木綿豆腐80g、乾燥ヒジキ3g、キャベツ60g、ミニトマト2個、マヨネーズ大さじ1、片栗粉大さじ1、サラダ油大さじ1、ケチャップ小さじ2
【作り方】①豆腐はキッチンペーパーで水気を取る。

県栄養士会ホームページ<https://www.e-dietitian.or.jp/>