

# 栄養ニュース



今月も腸内フローラと栄養のお話！  
今月は栄養・食事をメインに取り上げてご紹介♪  
先月のチェックシートはどうでしたか？  
チェックが多かった方も少なかった方も  
食生活を見直して腸活を始めてみましょう！

## 食物繊維

### 【1日当たりの食物繊維目標量】

※厚生労働省により規定

- ★成人男性：1日 **21g** 以上
- ★成人女性：1日 **18g** 以上



実際の平均摂取量⇒ **14g 前後**

**足りていないのが現状**



### 【食物繊維の種類と多く含む食品】

#### 【不溶性食物繊維】

- ★便のかさを増やす
- ★腸を刺激して便通を促す
- ★腸の中をキレイに掃除する

根菜類



いも類



きのこ類



豆類



⇒摂りすぎるとカチカチの硬い便となり便秘の原因に！

#### 【水溶性食物繊維】

- ★便を軟らかくする
- ★便の滑りをよくする
- ★腸の老廃物を吸着して体外に排出する

海藻類



果物類



⇒血糖値・コレステロール値が高い人にもオススメ！

#### 【不溶性・水溶性どちらも含む食品】



なめこ



オクラ



納豆



長いも

主にネバネバする食品に当てはまる

### 【食物繊維20gってどのくらい？】

全粒粉食パン  
6枚切り1枚



そば  
1人前 (100g)  
3.7g  
麦ごはん  
150g



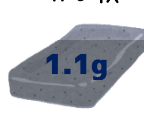
えのき茸  
1/3束  
1.6g  
納豆  
1パック

1.6g



さつまいも  
1/3本

1.1g



1.5g



こんにゃく  
1/5枚  
1.1g  
トマト  
中1個

1.0g






切り干し大根  
5g  
1.0g  
キウイフルーツ  
1個



2.5g

# 乳酸菌・ビフィズス菌

## 【乳酸菌・ビフィズス菌の違い】

	 乳酸菌 	ビフィズス菌 
すみつく場所	主に大腸	主に小腸・食べ物
酸素存在下での活動	できる	できない
主な代謝産物	乳酸	乳酸+酢酸

## 【乳酸菌・ビフィズスのあれこれQ&A】

Q. ヨーグルトなら1日に  
どれくらいとればいいのか？

1日に必要な乳酸菌を全てヨーグルトから摂ろうとすると、約200~300g必要と言われています。しかし毎日この量を摂ると脂質の摂り過ぎなど望ましい量とは言えません。**乳酸菌を含む納豆や味噌などの発酵食品**も食事に取り入れつつ、1日に摂るヨーグルトの量は**100g程度を目安**に取り入れてみましょう。

Q. 乳酸菌・ビフィズス菌は  
いつ摂るといい？

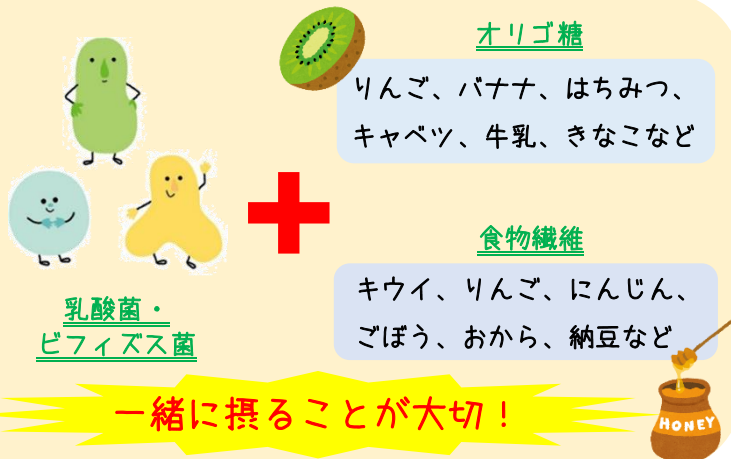
菌は**熱や酸に弱く**、胃が空であれば胃酸の影響を受けやすいため、**胃に食品がある「食間」か「食後」に摂りましょう**。また、菌の効果はすぐに得られるものではないため、**最低2週間は同じ菌を摂り続けてみましょう**。2週間以上続けても便秘解消など効果がみられない時は他の菌に変えてみましょう。

Q. 効率よく摂るコツは？

乳酸菌・ビフィズス菌のエサとなる**オリゴ糖**と**食物繊維**を摂ることで乳酸菌・ビフィズス菌の数をさらに増やします

**オリゴ糖**…ビフィズス菌の**エサ**で、胃や腸で消化されずに**大腸まで届く**。

**食物繊維**…**エサ**になるとともに、悪玉菌によってつくられた**有害物質を体外に出す働き**も持つ。



**オリゴ糖**  
りんご、バナナ、はちみつ、キャベツ、牛乳、きなこなど

**食物繊維**  
キウイ、りんご、にんじん、ごぼう、おから、納豆など

**一緒に摂ることが大切！**

Q. 温めても大丈夫なの？

体の中にも生息しているため、体温と同じくらいであれば死滅しません。しかしそれ以上の温度では、菌が死んでしまうので加熱はしない方が良いでしょう。**乳酸菌は60℃で30分、100℃以上なら数秒加熱すると菌が死んでしまいます**。



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！  
QRコードを読み取ってご登録できます♪  
ぜひチェックしてみてください★

Instagram →

