



Let's enjoy
study and cooking!

うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

知っていますか
腸活

腸活とは腸内環境を整えることです。腸は「第二の脳」とも言われ、脳から指令がなくても自分で判断して、私たちの生命を支えるために24時間絶え間なく活動しています。腸の働きを知り、腸がより良く活動できるように日頃から心がけることが大切です。

▶ 腸の主な働き

- ① **消化** 食べ物の最終消化と腸内細菌による分解が行われます。
- ② **吸収** 分解された栄養素や水分を吸収します。
- ③ **排泄** 蠕動運動（腸の収縮運動）により不要な老廃物、外敵菌、有害物質を便として排泄します。
- ④ **免疫** 免疫細胞が集中していて、常に外敵菌等から守っています。
- ⑤ **解毒** 食べ物と共に入ってくる有害物質をより毒性の低い物質に変えてくれます。

▶ 腸活ポイント

● 一日3食規則正しく食事をとる

腸内に有益な菌を届け、またすでにある腸内細菌に栄養を与えることで腸の動きを活発にし、腸内を元気にすることが出来ます。

● 水分をしっかりとり

特に朝起きがけの1杯の水は腸が刺激されて活性化されます。

● 発酵食品と食物繊維を積極的にとり

味噌・納豆・ヨーグルト・チーズなどの発酵食品とごぼう・ひじき・アーモンド・切り干し大根などの食物繊維が多く含まれる食品は腸が活発に機能し、腸内環境を整えてくれます。





■ 材料 (4人分)

腸 もち麦	50g
腸 玉ねぎ (1cm角に切る)	1/2個
腸 にんじん (1cm角に切る)	1/2本
腸 キャベツ (ざく切り)	4枚
腸 セロリ (1cm角に切る)	1/2本
腸 ピーマン (1cm角に切る)	1個
腸 にんにく (みじん切り)	1かけ

腸 は腸活を助けてくれる食品です

腸 オリーブ油	
(またはサラダ油)	大さじ1
ベーコン (1cm角に切る)	50g
腸 トマト水煮缶	1缶 (400g)
水	400~600cc
コンソメ	1個
塩・こしょう	適量

- ① 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ中火にかけ、香りがたったらもち麦、玉ねぎ、にんじん、セロリ、ピーマン、ベーコンを加えて炒める。
 - ② ①にトマトの水煮缶をつぶしながら加え、さらに水、コンソメを足して野菜がやわらかくなるまで煮る。
 - ③ 最後にキャベツを加えて、塩、こしょうで味を調える。
- * もち麦には玄米の4倍の食物繊維が含まれており、ダイエットや美肌作りにもおすすめの食材です。
 - * もち麦はプチプチ食感のある状態です。やわらかくしたい場合は、弱火にしてから煮込み時間を少し長めにしてください。