

…免疫の働きを保つために③…

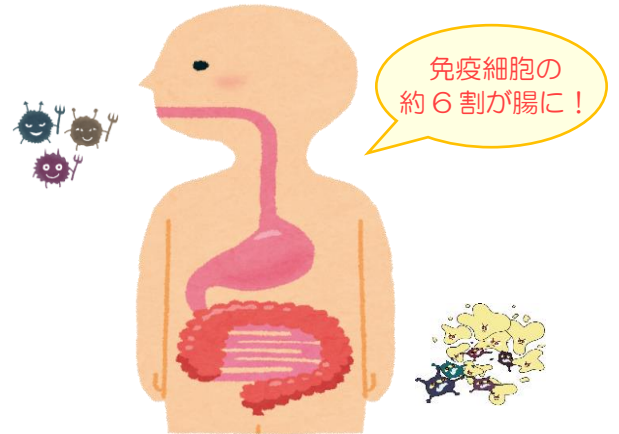
発酵食品と食物繊維で腸から元気に★

腸は最大の免疫器官

腸は体に必要な栄養を吸収し、細菌やウイルスなどの病原体を排除し、体を守る大事な役割があります。

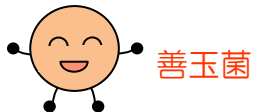
多くの病原体は口から入り、腸などを通して体内に侵入します。これらの侵入物から身を守るための自己防衛体制として、腸には体全体の免疫細胞の約6割が集中しています。

最大の免疫器官である腸内の環境を整えて免疫の働きを高め、病原菌から身を守りましょう！



善玉菌と悪玉菌

私たちの腸には数百種類、100兆個もの細菌が存在しているといわれています。これらの細菌はその働きから、体に良い「善玉菌」、悪い「悪玉菌」、その時々で性質を変える「日和見菌」の3つに分けられます。腸内では、常に善玉菌と悪玉菌が互いに勢力争いをしています。免疫力を高めるには、善玉菌を優勢にし、日和見菌を味方につけることが大切です。



善玉菌

《代表的な菌》

ビフィズス菌
乳酸菌 など

- ・免疫力を高め、風邪や感染症を予防する
- ・悪玉菌の増殖を抑える
- ・食べ物の消化吸收を助ける
- ・ビタミンを合成する
- ・腸の働きを整え、下痢や便秘を予防する

ひよみきん
日和見菌

《代表的な菌》

大腸菌（無毒株）
バクテロイデスなど

- ・腸内細菌の中で最も多く存在し、存在だけでは良くも悪くもない
- ・腸内の状況によって優勢な方に加勢する
- ・善玉菌優勢時はおとなしく、悪玉菌優勢時には一緒に有害物質を作る



悪玉菌

《代表的な菌》

大腸菌（有毒株）
ウェルシュ菌など

- ・有毒物質や発がん性物質を作る
- ・免疫力を弱め、病気にかかりやすくする
- ・腸内の食物残渣を腐敗させる
- ・下痢や便秘を引き起こす

発酵食品を含む食品の使い方やメニューのヒント

麴焼き

ホイコーロー

- 塩麴…塩麴を豚肉や鶏肉につけると、柔らかい肉料理に！
- 味噌…野菜のみそ炒め、味噌そば(ひき肉)を麺料理にトッピング
- 酢…ドリンク、ドレッシング、野菜のピクルス・マリネ等
- チーズ…チーズトースト・ピザ・チーズケーキ



ヨーグルト…フルーツ+ヨーグルト
ヨーグルトゼリー



かつお節

ジャージャー麺



- 納豆…オクラまたはニラの納豆和え
- 鰹節…お浸しや野菜の汁物に！
- 酵母パン…ベーグルパンサンド



◎ 善玉菌を増やして免疫UP！

腸内環境は、食事によって変わることがわかっています。野菜が少なく、たんぱく質や脂肪の多い偏った食生活をしていると、悪玉菌の勢力が拡大することに！

食事で善玉菌を増やすポイントを知って、免疫力を高めましょう。

善玉菌を増やすには？

1. ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を含む発酵食品を食べる。
2. 善玉菌のエサになる食物繊維を意識して食べる。

—発酵食品—



—食物繊維を多く含む食品—



発酵食品を食べて
善玉菌を補給！

糖や食物繊維を
エサに増えるよ！

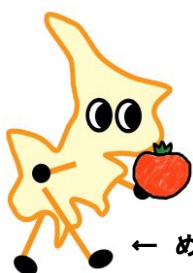
たんぱく質と脂肪
が大好き！

善玉菌

悪玉菌

日ごろの食生活が乱れている人がたまにヨーグルトを食べても、善玉菌は腸に定着してくれません。発酵食品を食べるだけでなく、腸にしっかり善玉菌が定着して増えていくよう、**食物繊維**をしっかり摂るために、**食育レシピ本での野菜メニューがおすすめです。**

めぐろ食育レシピ本を、ぜひご利用ください



← めぐろツチ

▲目黒区の地形から生まれた
健康づくりキャラクター



目黒区立保育園の 簡単・人気の給食レシピを
おうちで作ってみよう！

目黒区のHP、電子書籍でも配信中！

すべての 世代の方に



目黒区HP

めぐろ食育レシピ

検索

料理レシピはコチ

