

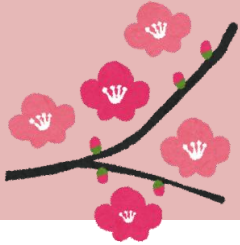
塩竈市立病院

# 栄養だより

腸活？それとも温活？

～ 食事で冬を元気に  
乗り切ろう！ ～

1・2月号



## 行事食予定

【1月】

1月1日 元旦



【2月】

2月3日 節分



酷暑、暖かい秋からの急激な冬本番！日ごとの寒暖差も大きく、いつも以上に体調管理に不安を感じているのではないのでしょうか。また、寒さと乾燥により、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザウィルスやノロウィルスなどの感染症も流行する時期です。今回は、そんな**冬を元気に乗り切る食事の工夫**をご紹介します。

## 「元氣」と「免疫」

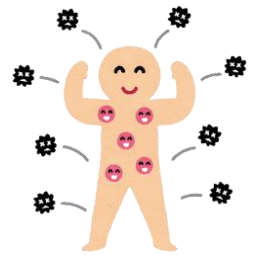
元氣とは「活動の源となる気力」を表す言葉です。「元氣がある」とは体の調子がよく気力や体力がある状態で、私達の「体と心の元氣」と「免疫」には密接な関係があります。免疫とは体に備わった外敵と戦い排除する力で、病原体の侵入を監視し阻止する事で、体を元氣に保っています。

また、悲しみなど様々なストレスにさらされると、心の元氣がなくなり気力が失われるだけでなく、自律神経バランスの乱れにより免疫機能が低下し、感染症に罹りやすくなるなど、体の元氣も損なわれやすくなります。

免疫機能は20代をピークに年々低下するという報告もあり、年齢を重ねる毎に「なんか元氣ないな。若い時は風邪なんて引かなかったのにな」と実感している方もいるでしょう。

## 「免疫」に「腸」はチョー（超）重要！

私達の体の消化管は、口から食道～胃～腸～肛門までが1本の長い管のように繋がっているため、体の中にありながら、体の外と繋がりのある器官です。そのため、食べ物や飲み物だけではなく、口や鼻から侵入したウィルス等病原体の通り道にもなっています。もし、腸が体に必要な栄養だけでなく有害な物質まで体内に取り込んでしまったら大変です！そこで、腸には免疫細胞の約7割が集結しており、体内最大の免疫器官として24時間体制で外敵から私たちを守っています。



## そこで今話題の「腸活」です！

「腸活」とは腸に良い生活習慣を取り入れ、腸内環境を整えていく活動の事で、新型コロナウイルスなど感染症の流行によりテレビや雑誌でも取り上げられていますので、ご存じの方も多いでしょう。腸内環境を整える事は、単に下痢や便秘など便通を整えるだけでなく、免疫を強化し全身を元気にすると考えられています。また、美肌効果もあると言われてるのも嬉しいですね。

腸活といえば腸内の乳酸菌やビフィズ菌など善玉菌をいかに増やすかが重要で、〇〇菌入りと銘打った乳製品やサプリメントを目にした事があるでしょう。これは善玉菌を直接摂取する方法で、ヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆やキムチ、味噌などの発酵食品を意識して食べるとよいでしょう。

体内で善玉菌を増やす「育菌」は、善玉菌のエサとなる食物繊維やオリゴ糖を摂取する方法で、野菜や果物類、大豆などに多く含まれます。オリゴ糖は甘味料として販売されていますので、利用するのもよいでしょう。

近年は、体内で酪酸を生成する「酪酸菌」も注目を集めています。酪酸

は、酢酸、プロピオン酸と並ぶ「短鎖脂肪酸」の仲間です。短鎖脂肪酸は、善玉菌が食物繊維やオリゴ糖など大腸で消化しにくい炭水化物を分解(発酵)する際に生成され、悪玉菌の繁殖を抑えて善玉菌が棲みやすい環境を作ると考えられています。しかし、短鎖脂肪酸自体を食事からとることは難しく、酪酸菌を含む食品もぬか漬けなど限られています。そこで、体内にいる酪酸菌を増やす水溶性食物繊維を摂取するとよいでしょう。

また、魚やきのご類に多く含まれるビタミンDや、肉類や大豆、玄米に多く含まれるビタミンB1等のビタミン類も腸内環境改善に関係していると言われており、**いろいろな食品をバランスよくとる事**も大切です。

体外から取り込んだ菌が腸に棲み付く事はないとされており、毎日摂取して菌を補充するとよいでしょう。また、腸内の悪玉菌は、たんぱく質や脂質中心の食事、不規則な生活、様々なストレス、便秘等が原因で腸内に増えるため、食事を含めた生活習慣全般の見直しをしていきましょう。

腸活にお勧め食品例をご紹介します。納豆にオクラとキムチ、ヨーグルトにオートミールとバナナなど組み合わせを工夫して取り入れましょう。



納豆  
キムチ  
ぬか漬け  
味噌  
ヨーグルト・乳酸菌飲料  
ナチュラルチーズ

**発酵食品**  
※塩分や糖分の多い食品はとりすぎに注意しましょう



はちみつ  
玉ねぎ  
バナナ  
オリゴ糖甘味料  
蒸し大豆

**オリゴ糖がとりやすい食品**  
※下痢やガス、腹痛など消化器症状が出る場合は控えめに



らっきょう・ごぼう・モロヘイヤ・オクラ  
オートミール  
もち麦(大麦)  
リンゴ・アボカド  
イチゴ・柑橘類・グリーンキウイ  
昆布・わかめ・ヒジキ  
モズク・なめこ

**水溶性食物繊維がとりやすい食品**

## 寒い季節には「温活」もお勧めです！

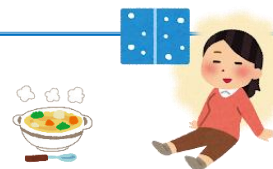
一年中で最も気温が下がるこの時期には「温活」もいかがでしょうか。温活とは体の冷えを改善する活動の事で、暖房器具や衣類、入浴方法、運動や筋肉量の増加など多岐に渡りますが、体を温める食品を増やして冷やす食品を控える事も温活となります。いろいろな考え方がありますが、一般的には暑い時期や地域でとれた食材は体の熱を逃がし、寒い時期や地域でとれた食材は体を温めてくれるとされています。

### 体を温める食材

未精製の食材 / 黒糖・胚芽米など  
冬が旬、寒い地域でとれるもの / 人参・れんこん・  
ごぼう・ほうれん草など  
発酵食品 / 味噌・納豆など  
その他 / 肉魚などたんぱく質食材・ココア  
ビタミンEの豊富なナッツ類やアボカトなど

### 体を冷やす食材

精製された食材 / 白砂糖・白米・小麦製品など  
夏が旬、温かい地域でとれるもの / なす・トマト・  
キュウリ・オレンジ・バナナなど



また、私たちが食後安静にしているにもかかわらず体がポカポカするのは「食事誘発性熱産生」により代謝量が増大しているためで、食事にとったエネルギーの約10%が体熱として消費されます。つまり、3食食事を食べるだけでも体の内側から温まる事ができるという訳です。特に朝食を食べる事は、寝ている間に下がった体温を上げるのに大切で、朝食を食べる人は体熱を産生する筋肉量が多い傾向にあるという報告もあります。体温を上げてくれる炭水化物とたんぱく質、簡単に組み合わせるなら、納豆ご飯やゆで卵とパンでもよいでしょう。毎日朝食を食べて温活しましょう。

### 腸が喜ぶ♡お味噌汁

【4人前】

味噌大さじ2 無糖プレーンヨーグルト大さじ2 水500cc(味噌により調整)  
和風だしの素小さじ1/2 なめこ1P きざみオクラ60g  
玉ねぎ1/2ケ 絹豆腐小1P (150g)



1. 鍋に水とだしの素、食べやすいサイズに切った玉ねぎと豆腐、ナメコを入れて煮る
2. 混ぜておいた味噌とヨーグルトを鍋に入れ溶かし 最後にオクラを入れサッと温め器に盛る

ヨーグルトの酸味は感じず、コクが出て美味しくります。加熱で菌が死んでも効果があるといわれていますので、手軽に作れる汁物でもOK。お好みの具材どうぞ！冬場はオクラは冷凍を買い置きしておく便利です。 1人分 63kcal 塩分1.3g