

2021年 2月号 ぱる通信

健康を意識した食生活を
実践しよう

作成担当：株式会社東テスティパル
(安東祐子、小川和代)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理



玉子と白菜のスープ

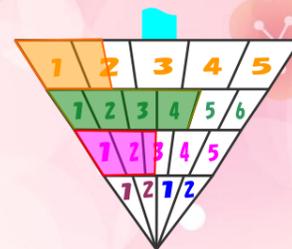
十八穀ご飯

クミン風味の
人参しりしり

大根サラダ
りんごと生姜の
ドレッシング

レンコンの挟み焼き・柚子照りソース添え

2月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー 642cal	食物繊維 8.6g
たんぱく質 26.3g	食塩相当量 2.9g
脂質 14.5g	野菜総量 292g
炭水化物 98.1g	

おすすめ料理のメインは、レンコンに豆腐入りの鶏ミンチを挟み、柚子風味の照り焼きソースで味付けしています。
食物繊維は、1日の摂取目標量の43%をこの1食でとることができます。食感を楽しみながら、よく噛んでお召し上がりください。

～花粉症と腸内環境の関係～

花粉症の症状は、スギなどの花粉に対して人間のからだが起こすアレルギー反応です。からだの免疫反応が花粉に過剰に反応して、くしゃみ・鼻水・涙などが出る症状です。人間の免疫細胞の半分以上は、腸内に集まっており、腸内細菌（乳酸菌、ビフィズス菌）の働きを高めることで、免疫力を高められると考えられています。腸内環境は、『善玉菌を増やし』、『悪玉菌を増やさないようにする』ことが大切です。

善玉菌を増やす食べ物をとりましょう！

善玉菌をとる

【善玉菌（乳酸菌・ビフィズス菌）】

乳酸菌やビフィズス菌は、腸内細菌のバランスを整え、便通をよくしたり、健康に役立つ善玉菌です。日常的に摂取することがおすすめです。

- ヨーグルト、乳酸菌飲料、納豆、漬物など



善玉菌を増やす働きのある食品をとる

【食物繊維】

不溶性食物繊維は、腸のぜん動運動を活発にして便通を促し、水溶性食物繊維は、善玉菌の餌になるので、腸内環境を整える善玉菌を増やします。不溶性食物繊維と水溶性食物繊維をバランスよくとりましょう。

- 不溶性食物繊維：ごぼう、ブロッコリーなどの野菜・こく類・豆類など
- 水溶性食物繊維：きのこ類・海藻類・芋類・果物など

【オリゴ糖】

整腸作用の他に、腸内細菌が働きやすい環境を整えます。

- 大豆・玉ねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガス・バナナなど
- オリゴ糖製品（既製品）



腸内環境を整えるためには、バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠など、日ごろの生活習慣が重要です。そして、外出時は、マスクや眼鏡で花粉症対策を行い乗り切りましょう。

