

総合健診センターヘルチェックでは、健康に役立つコラムや季節のレシピなどをタイムリーにご紹介しています。みなさまの健康管理にぜひお役立てください。



Theme of this month

腸内環境を健康にする「シンバイオティクス」食習慣

腸内環境は、胃腸の調子はもちろん、生活習慣病や免疫力など全身の健康に大きく関係しています。「シンバイオティクス」を取り入れて、腸内フローラを整えましょう。

01 腸内フローラとは

人の体には、約1,000種100兆個もの腸内細菌が生息しています。その多種多様な細菌の密集している様子が花畑 (flora) のようにみえることから、「腸内フローラ」と呼ばれるようになりました。良い働きをする善玉菌や、悪影響を及ぼす悪玉菌、中間的な日和見菌がお互い影響を与えバランスをとりながら、腸内環境を保っています。善玉菌が多く、悪玉菌が少なく、細菌の種類が多い状態が健康な腸内フローラです。

年齢によって細菌のバランスは変化しますが、特に食習慣の影響を大きく受けます。健康な腸内フローラの維持に効果的な食習慣が「シンバイオティクス」です。

02 シンバイオティクス食習慣

シンは「一緒に」という意味を持っており、「プロバイオティクス」と「プレバイオティクス」を一緒に摂ることを言います。

プロバイオティクス	+	プレバイオティクス
<p>良い影響を与える菌を多く含む食品</p> <p>ヨーグルト、味噌、納豆、漬物などの発酵食品</p>	+	<p>腸内細菌のエサになる食品(食物繊維・オリゴ糖などを多く含む)</p> <p>野菜、果物、きのこ類、豆類、海藻など</p>

「プロバイオティクス」が腸に働きと善玉菌が増えやすくなり、「プレバイオティクス」が腸に届くと、善玉菌のエサとなり増殖や活性を促します。これらを一緒に摂る「シンバイオティクス」は、善玉菌を増やし元気にさせることができるので、相乗効果が期待できます。

食物繊維豊富な果物を入れたヨーグルトや、野菜やきのこをたっぷり入れた味噌汁、納豆ごはんなど、発酵食品や食物繊維が豊富に含まれる和食中心の食事を摂ることで実践でき、「シンバイオティクス」は決してむずかしいものではありません。健康な腸内環境を維持するために「シンバイオティクス」を毎日の食生活に取り入れてみましょう。(保健師：中野)

管理栄養士の 思いやりレシピ



1人分: エネルギー 199kcal

たんぱく質.....5.0g 炭水化物.....19.2g
脂質.....11.1g 塩分.....0.2g

しっとりなめらか 豆腐ガトーショコラ

主食 副菜 生クリームの代わりに豆腐を使ったガトーショコラです。カロリーをカットでき、よりしっとりとした食感を楽しむことができます。豆腐には、腸内細菌活性化作用や悪玉コレステロール低下作用などの、健康を維持増進させる機能性成分が多く含まれています。シフォンケーキのようなふわっとした食感を楽しむことができるアレンジレシピも併せてお試しください。

材料(アルミパウンド型 Mサイズ分:約6人分)

- 絹豆腐.....150g
 - チョコレート.....100g
 - 砂糖.....45g
 - バター.....20g
 - ココアパウダー.....15g
 - 薄力粉.....5g
 - 卵.....3個
- *ホール15cm型でも代替可能です。

【アレンジレシピ】

- 卵白.....2個分
- 砂糖.....25g
- ベーキングパウダー.....小さじ1/3

作り方

- 〈前準備〉**豆腐をしっかり水切りしておく。
- 1 オープンを170℃に予熱する。
 - 2 水切りした豆腐を2回裏ごしする。
 - 3 チョコレート・バター・砂糖を湯煎で溶かし、溶いた卵を3回に分けて加えホイッパーで混ぜ合わせる。
 - 4 裏ごした豆腐を加え、混ぜ合わせる。
 - 5 ココアパウダー・薄力粉を振り入れ、ゴムヘラで混ぜ合わせる。
 - 6 出来上がった生地を一度こしてから、型に流しこむ。
 - 7 50℃程度のお湯を張った天板に生地を流し入れた型を乗せ、オープンで25分焼く。
 - 8 焼き上がり後、粗熱が取れたら、型のまま一晩冷蔵庫で休ませる。

**アレンジ
レシピ**

- 9 で一緒にベーキングパウダーを加え、混ぜ合わせる。卵白をハンドミキサーで泡立てながら、砂糖を3回に分けて加え、ツノが立つまで混ぜ合わせる。メレンゲが完成したら、泡をつぶさないように生地に混ぜて焼く。