

腸内フローラ(細菌叢)ってすごい!



顕微鏡でのぞくと、腸内細菌がお花畑のように群生していることから「**腸内フローラ** (英: flora)」と言われるように。その腸内細菌の数、およそ600兆個!

腸内環境を改善することの重要性が近年注目されています。

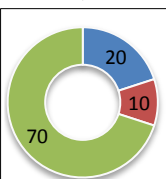
食事のカロリーや糖質量については気にされている方も多いようですが、腸内環境を気にして食事を選んでいる方は意外と少ないのではないのでしょうか。

そこで今回は、腸内フローラについて詳しくみていきたいと思います。

① 腸内細菌の種類

腸内フローラを形成する腸内細菌は、善玉菌、悪玉菌、どちらにも属さない日和見菌の3種類。日和見菌は、免疫力が落ちると悪玉菌の味方をします。

理想的な腸内フローラのバランス



■ 善玉菌
■ 悪玉菌
■ 日和見菌

③ がん予防になる
大腸がんは腸内環境と密接な関わりにあるといわれています。善玉菌が作る酪酸などにはがんの発生を抑える働きがある

② アンチエイジング!
大豆イソフラボンから腸内細菌によって生み出されるエクオールは、ホルモンバランスを整える効果があるといわれています。

大豆食品の目安量

- ・ 納豆 1パック
- ・ 豆腐 半丁
- ・ 豆乳 コップ1杯

☆ 食物繊維(納豆、アボカド、ごぼう、海藻、こんにゃく、切り干し大根)を毎日摂る! たくさん摂る! ことで改善が期待できます。

(サ) (バ)
3月8日はサバの日です。

大阪府にある「株式会社鯖や」によって制定され、日本記念日協会にも認定されています。日本食に欠かせないサバは、健康効果も高く、ぜひ摂っていただきたい食品のひとつです。このサバの日をきっかけに魚のおいしさを再確認しましょう!

EPA・DHA

言わずと知れた栄養素! 血液サラサラの強い味方です。

ビタミンB2・B12

エネルギー代謝などに関わり、欠乏すると口内炎などを引き起こします。

ビタミンD

カルシウムの吸収を高める栄養素です。カルシウムと併せて摂りましょう。

鉄分

血合いの部分には鉄分が多く含まれます。貧血気味の人は残らずに食べることをおすすめします。



ヘルパー研修を実施しました



今回のテーマは「利用者さんと一緒に作るレシピ」。その中でご紹介した「**湯せんオムレツ**」のレシピを大公開!

【材料 2人分】

- ・ 卵 2個
- ・ ベーコン 20g
- ・ ほうれん草 20g
- ・ ピザ用チーズ 20g
- ・ こしょう 少々
- ・ ケチャップ 適量
- ・ パセリ
- ★ジップロック 1枚 (耐熱のもの)

【作り方】

- ①ほうれん草は下茹でして3~5cmの長さに切る。ベーコンは1cmの幅に切る。
- ②ジップロックに溶き卵、①、チーズ、こしょうを入れ、混ぜる。
- ③卵液が浸かる程度の湯を沸かし、②を入れて弱火~中火で10分ほど加熱する。
- ④お好みの固さになったら、器に盛る。

※もっと柔らかくしたい場合は、②の段階で牛乳を足し、具も小さく刻むと食べやすくなります。
※中サイズの場合、1袋に卵2つ分が作りやすい量です。
※ジップロックが鍋のふちに付かないようにご注意ください。
※大きめの鍋で調理すれば、同時に3袋程度調理できます。