

## 毎日の食事で善玉菌を育てよう

### ～発酵食品と食物繊維が決めて～



善玉菌は、悪玉菌の定着や増殖を防いだり、有害物質を体外へ排出する手助けをしたりする役割を持つものです。食中毒の原因となる菌の感染を防ぎ、コレステロールを低下させる働きもします。また、腸内環境を整えて免疫機能も高めるため、健康維持にも役立つのが善玉菌です。そのため善玉菌は健康を守る上では必要不可欠と言えるでしょう。善玉菌を大事に育てて腸内環境を改善し、心身の健康を保ちましょう。

善玉菌の少ない可能性のある人  
▽たんばく質や脂肪のとり過ぎ  
▽炭水化物、特に脂肪のとり過ぎ  
▽食物繊維の摂取少ない  
▽便秘や下痢を繰り返している

### 【善玉菌を育てるには】

#### ① 善玉菌を減らすものを控える

- ✖ 砂糖・人口甘味料  
調理にはみりん、甘酒など自然の甘みを利用
- ✖ 抗生物質 服用は慎重に
- ✖ 食品添加物 ラベルをチェックして選ぶ
- ✖ 農薬 安心な農産物を選ぶ

#### ② 善玉菌を増やすものを取り入れる

【発酵食品】 腸内フローラのバランスを整える

みそ 天然醸造のみそを選ぶ  
漬物 糠漬、粕漬、キムチ、糀漬けなど  
納豆

【食物繊維】 便通を改善、善玉菌を増やす

主食 玄米、胚芽米  
雑穀、大麦など

野菜 根菜類  
きのこ類

豆類

いも類

海藻類 わかめ、もずく、  
昆布、海苔

#### 毎食 善玉菌を増やす最強アイテム

《みそ》 乳酸菌や酵母が効率よくとれる

- ➡ 手軽にとるならみそ汁  
野菜たっぷりにして食物繊維をプラス。  
みそは最後に加えて煮立たせないこと。

- ➡ みそ煮、みそ炒めに  
みそは分量の半量ほどを加熱し、  
残りは仕上げに加える。

- ➡ 料理のたれ、ソースに

加熱しないので、乳酸菌や酵母が生のままです。



#### 【かんたんレシピ vol22】

### ……もやしのみそナムル……

#### 《材料と作り方》

もやし 1袋は茹でて水気を切る。  
ボウルにすりおろしにんにく小さじ1/4、  
味噌・酢・ごま油各小さじ2、こしょう・  
すりごま各適量を合わせてもやしを和える。



《出来上がり》

豆苗と和えてみました。

コロナ抗原検査引き続きお  
願いします。医師の判断によ  
り検査不要の時はその旨を  
「医師連絡票」へ記載をお願  
いします。