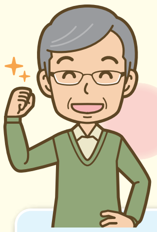

無病息災！
免疫力UPメニュー

～腸内環境を整える～

「無病息災！免疫力UPメニュー」第２回のテーマは､「腸内環境を整える」です。

第１回目は、免疫力を高めるための基本となる「食事バランス」についてお伝えしました。第２回目からは、食事バランスを整えた上で、免疫力を高めるためのポイントをお伝えします。

人の免疫の７割を腸内細菌が担っており、腸内に存在する1,000種類以上の細菌がバランスをとりながら腸内環境を整えています。

腸内環境を整えるためのポイントは、善玉菌（発酵食品）と善玉菌のエサ（食物繊維やオリゴ糖）を合わせて食べることです。

・発酵食品

納豆やヨーグルト、漬物、味噌などが代表的な発酵食品です。発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌などを取り入れ、善玉菌を増やしましょう。

・食物繊維やオリゴ糖

野菜や豆類、海藻などに多く含まれます。食物繊維の目標量は、１日に18～20gです。野菜料理の小鉢1皿には、2.5g程度の食物繊維が含まれます。オリゴ糖は大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガス・バナナなどの食品にも多く含まれています。ぜひ、これらの食材を食事に取り入れてみてください。

今回ご紹介するレシピは、「納豆豆腐丼」です。この１杯でたんぱく質・脂質・炭水化物をバランス良く、さらに発酵食品と食物繊維を一緒に摂ることができます。暑さで料理が億劫になりがちな夏場でも、火を使わず、簡単に作れるのでおすすめです。

★納豆の栄養素★

発酵食品である納豆には、たんぱく質や食物繊維も豊富に含まれます。発酵食品＋食物繊維を一緒に摂れるので、腸内環境を整えるために効果的な食べ物です。また、納豆のネバネバにはナットウキナーゼが含まれており、これには、血管内の血栓を溶かし、血液をサラサラにする働きがあります。

ただし、痛風の原因となるプリン体も多く含むため、1日1パック（40g）程度にしましょう。

発酵食品＋食物繊維が摂れる

納豆豆腐丼（１人分）

ごはん……………………………………150g
絹ごし豆腐 ………………………………70g
納豆(たれ付き) ……………… １パック(40g)
ミニトマト ……………………… ３個(60g)
大葉 ……………………………… ３枚(２g)
しらす干し …………………………………10g
しょうゆ……………………………小さじ1
ごま油………………………………小さじ1

① 豆腐は食べやすい大きさに切る。納豆は付属のたれと混ぜ合わせておく。ミニトマトと大葉は好みの大きさに切る。
② 丼にごはんを盛り、①の具材としらす干しを盛り付ける。
③ ②にしょうゆとごま油を垂らす。

1人分の栄養価
＊エネルギー456kcal　＊たんぱく質18.0g
＊脂質11.1ｇ　＊炭水化物68.5ｇ　＊食塩相当量2.1ｇ
＊食物繊維総量7.1g

武庫川女子大学食物栄養科学部食物栄養学科　公衆衛生学研究室