



# えいようだより 1月号

第54号  
発行 平成29年  
県立総合病院  
栄養管理室



## 腸内フローラとは…

私たち<ヒト>の腸内には、多種多様な細菌が生息しており、それらはなんと、数百種600兆個以上。それらがまるで「お花畑(flora)」のようにみえることから『腸内フローラ』と呼ばれています。腸内細菌の種類や数は食事や生活習慣・人種・年齢などにより異なるため、『腸内フローラ』も人それぞれ違います。ここ数年の研究では、腸内細菌、腸内環境が癌、動脈硬化、糖尿病、アレルギー、うつ病などの精神病などに関係しているということがわかり、健康を左右する上で重要なものであると注目されています。

## 腸内細菌は大きく3つに分類されます

体に良い働きをする『善玉菌』

悪玉菌の侵入や増殖を防いだり、腸の運動を促したりすることによってお腹の調子を整えます。

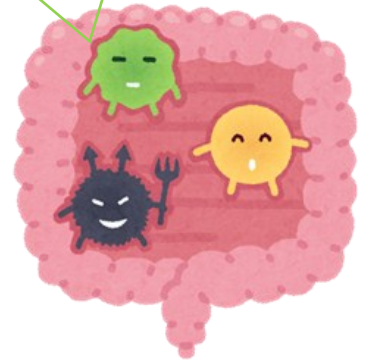
体に悪い働きをする『悪玉菌』

悪玉菌が増えると便秘や下痢などお腹の調子が悪くなることもあります。

どちらにも属さない『日和見菌』

腸内の善玉菌・悪玉菌の<優勢な方>に味方して作用します。

腸内環境を整えよう♪



## 善玉菌を増やす食べ物

✿食物繊維 ✿納豆やヨーグルトなどの発酵食品

✿オメガ3系脂肪酸

(オリーブオイル、亜麻仁油、えごま油、クルミなどの一部のナッツ類、ココナッツオイル、いわし・鯖などに含まれる良質な油脂)

※腸内細菌は、多種多様な種類が数多く存在していることが理想的であり、そのためには様々な種類の食品を摂り、栄養が偏らないようにバランスよく食べることが大切です！



## 今月のレシピ ヨーグルトを使ったレシピ ~タンドリーチキン~

### 【材料】

・鶏もも皮付き肉	80g
・プレーンヨーグルト	25g
・ケチャップ	5g
・砂糖	0.5g
・塩	0.5g
・カレー粉	1.0g
・レモン汁	適量
・添え野菜	お好みのもの

### 【作り方】

- ①ボールにAを混ぜ合わせ、食べやすく切った鶏肉を入れて手でもみ、1時間程つけ込む。
- ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、鶏肉は皮目を下にして並べ、両面をこんがり焼く。焼き色がついたら蓋をして、弱火でさらに4分ほど蒸し焼きにする。
- ③②を器に盛って、お好みの野菜を添える。



\*最後に粗挽きこしょうを振りかけてもピリっと美味しいです♪

1人分 エネルギー:200kcal 蛋白質:14.2g 脂質:12g 食塩相当量:0.8g 水分:117g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★