



一人ひとりが介護予防を！

令和6年
3月号

腸内環境をととのえよう！

腸内細菌と健康



ヒトの大腸には約 1,000 種類、100 兆個もの腸内細菌が生息しています。腸内細菌は、【善玉菌】と【悪玉菌】、そのどちらでもない【中間菌】と大きく分けて3つのグループで構成されています。これらの菌は互いに密接な関係を持ち、複雑にバランスをとっています。

体のために、善玉菌を増やす食材を十分にとって、健康を保つことが大切です。

善玉菌を増やすのにオススメな食材

生きた善玉菌を含む食べもの

乳酸菌
・
ビフィズス菌

ヨーグルト
なっとう
みそ
チーズ

善玉菌をふやす食べもの

食物繊維
・
オリゴ糖

はちみつ
海そう類
きのこ類
こんにゃく類
いも類
バナナ
野菜



食物繊維が
おいしく摂れる
レシピだよ！

男性料理講座で
作りました▼

食事以外に、腸内環境を整えるポイント！

- 十分な水分摂取を心がけましょう。
- 適度な運動をしましょう。
- ガマンせずにトイレに行きましょう。

体も心も
スツキリ！

鬼まんじゅうをつくってみよう！

【材料】(1 個分)

さつまいも	50g
水(あく抜き用)	
砂糖	10g
薄力粉	20g
水	大さじ1
水(蒸す用)	150ml

※クッキングシートは、しっかりとフチを折っておきましょう！

水が直接生地にかからないようにするため→



【作り方】

- ①さつまいもは1~2cm角のサイコロ上に切る。
- ②水(あく抜き用)を入れたボウルに①を入れて置いておく。10分程度置き、ざるに上げて水を切る。
- ③②に砂糖を入れて更に10分置く。
- ④③に薄力粉と水(大さじ1)を入れ混ぜ、いも同士が生地と一緒に引っ付く程度にする。
- ⑤フライパンにクッキングシートを敷き、④をスプーンで乗せる。
- ⑥クッキングシートの外側に水を入れ、フタをしてから火をかけ、中火で15分蒸して完成！

◎できることから、腸内環境を意識した生活を送りましょう♪

e-ヘルスネット: <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-05-003.html>

問合せ:安城市社会福祉協議会 地域福祉課介護予防係(☎77-7896)