

腸内環境を整えて、毎日を元気に！

＜腸内フローラのバランス＞

近年、腸内環境と健康との関係が注目されています。腸内にはさまざまな細菌が存在し、これらが集まった状態を「**腸内フローラ**」と呼びます。

腸内フローラを形成している菌は、働きによって3つに分けられています。①身体を守る善玉菌、②増えすぎると身体に悪影響がある悪玉菌、③状況によって善玉菌の味方をしたり悪玉菌の味方をしたりする日和見菌です。また、「善玉菌2・悪玉菌1・日和見菌7」という理想のバランスがあります。しかし、年齢に関係なく腸内フローラのバランスが崩れてしまうこともあり、この理由の一つとして高脂肪の食生活があげられています。腸内環境は食べたものに大きく左右されるため、腸内フローラをよいバランスで維持するためには、栄養バランスのとれた食事が大切です。



※善玉菌、悪玉菌、日和見菌の菌種と働き

	善玉菌	悪玉菌	日和見菌
主な菌種	・乳酸菌 ・ビフィズス菌など	・大腸菌(有毒株) ・ウェルシュ菌 ・ブドウ球菌など	・バクテロイデス ・大腸菌(無毒株) ・連鎖球菌
働き	乳酸や酢酸などをつくりだし、腸内を弱酸性に保つ	毒性物質をつくりだし、腸内をアルカリ性にする	善玉菌、悪玉菌のうち、優勢な菌と同じ働きをする
理想割合	2割	1割	7割

(出典：腸内細菌叢（腸内フローラ）とは/公益財団法人長寿科学振興財団）

＜腸内環境を整えるカギは**食物繊維

腸内環境を良好に保つためには、善玉菌を増やし、その働きを支えることが重要です。そのために欠かせないのが食物繊維です。食物繊維は小腸で消化・吸収されずに大腸まで届き、腸内細菌のエサとなることで善玉菌の増殖を助けます。また、便のかさを増やして排便を促し、腸内環境を整える働きがあります。さらに、食物繊維の摂取は、2型糖尿病や心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病のリスク低下との関連も報告されています。

＜食物繊維を増やすポイント＞

食物繊維は野菜、きのこ、海藻、豆類、果物、穀類などの植物性食品に多く含まれています。手軽に摂取量を増やす工夫をしましょう！

★手軽に摂取量を増やすには★

- ・白米を麦ごはんや胚芽米に替える
- ・パンを全粒粉パンやライ麦パンにする
- ・野菜等の具だくさんのみそ汁を取り入れる
- ・バナナやりんごを間食に選ぶ
- ・納豆や豆類を積極的に食べる

福井順化商事株式会社の取組が紹介されました！

農林水産省ホームページ掲載の「食育実践優良法人2026事例集」33ページにおいて、食育推進企業である福井順化商事株式会社の取組が紹介されています。ぜひご一読ください。

教えて！

ふくいの
食育リーダー

伝承料理

奥越に伝わる季節の味【すこ】

材料

・赤ずいき (皮むきカット済)	500g
・食塩	6g (小さじ1)
・酢	100g (1/2カップ)
・砂糖	36g～45g (大さじ4～5)
・白ごま	少々

赤ずいきは、里芋の仲間「ハツ頭」の茎で、8月から秋にかけて収穫されます。皮を手で剥き(アクがあるので手が黒くなる)食べやすい長さに切って下処理をしますが、近ごろは下処理済みのものが多く店頭に並んでいます。

炒めた赤ずいきに酢を加えると、パツと鮮やかな赤色に変わります。昔は料理をしているおばあちゃんの様子を見て「魔法でもかけたのかな」と驚いた、なつかしい記憶があります。シャキシャキとした歯ごたえと、さっぱりとした酸味は、残暑が残るこの時期にぴったりです。

《作り方》

- ① 赤ずいきは約1時間ほど水に浸けてから水を切り、分量の塩をまぶして30分ほど置く。
※ずいきの太い部分は縦に切って、太さをそろえる
- ② フライパンに①を入れ、中火でから炒りをする。
- ③ しんなりしたら火を止めて酢・砂糖を加えて混ぜる。
- ④ 冷蔵庫で冷やし、味がなじんだら完成。
- ⑤ 白ごまをふっていただく。
- ⑥ ポイント：赤ずいきを指でまげて、折れずに「く」の字くらいに曲がる程度がシャキシャキの目安です。冷凍しても美味しくいただけます。酸味が苦手な方は醤油を小さじ2程度たすと、酸味がまろやかになります。

ふくいの食育リーダー
清水 諭美

発行
出典

〔作成〕福井県 農林水産部 流通販売課

〔監修〕仁愛大学 栄養・子ども学部 健康栄養学科 教授 佐藤真実

〔1〕腸内フローラのバランス（公益財団法人長寿科学振興財団）〔2〕腸内環境を整えるカギは食物繊維（厚生労働省）

〔3〕食物繊維を増やすポイント（厚生労働省）〔4〕福井順化商事株式会社の取組が紹介されました！（農林水産省）**