

えいようかつうしん



令和7年 春号

すっかり春らしく心地よい季節になりました。当院(苑)の桜も開花し、みなさまに楽しんでいただけているのではないのでしょうか。

春は季節の変わり目の寒暖差などにより体調を崩しやすい時期です。そこで今回は、健康のかなめ『腸内環境』についてお話をしていきたいと思います。また、みなさまから好評をいただいている散らし寿司を紹介したいと思います。

腸内環境を整えよう！

腸は、脳の次に神経細胞が多く第二の脳とも呼ばれています。腸内環境を整えることは体の免疫力アップにもつながります。

腸内には、約 100 兆個 1000 種類以上もの細菌が存在し腸内フローラという集団を形成しています。

腸内細菌はその働きによって体に有益な善玉菌、有害な悪玉菌、数の多い菌の影響を受ける日和見菌の3つに分けられます。

その腸内細菌のバランスが免疫力アップに重要です。

善玉菌 2

(乳酸菌、ビフィズス菌など)



悪玉菌 1

(ウェルシュ菌、黄色ブドウ球菌、大腸菌など)



日和見菌 7

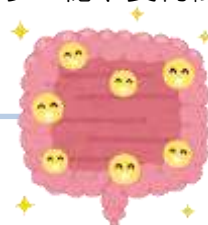
(バクテロイデス、大腸菌など)



腸内細菌の割合は、善玉菌 2 : 悪玉菌 1 : 日和見菌 7 が理想といわれています。

善玉菌は、悪玉菌の増殖を抑え腸の動きを活発にしたり、感染を防いだり、免疫力を調整したりする働きをします。

善玉菌を有意にするには、乳製品や発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌など、菌そのものを摂ること、野菜や果物、豆類などに含まれるオリゴ糖や食物繊維など善玉菌のエサになるものを摂ることが重要です。



●善玉菌を増やす食べ物

プロバイオティクス（発酵食品に多く含まれる乳酸菌やビフィズス菌など菌そのもの）



プレバイオティクス（オリゴ糖・食物繊維など善玉菌のエサになるもの）



普段の食事に上手に取り入れてバランスの整った食事、入浴、睡眠、運動で健やかに季節の変わり目を乗り切っていきましょう。

春の行楽にピッタリ！ 料理のご紹介

●散らし寿司(作りやすい分量) 3合分 調味料は調整してください

(具材)	(合わせ酢)													
干し椎茸(戻す) 3枚	<table border="0"> <tr> <td>小さめの</td> <td>酢</td> <td>大さじ 4</td> </tr> <tr> <td>干切り</td> <td>砂糖</td> <td>大さじ 3</td> </tr> <tr> <td></td> <td>塩</td> <td>小さじ 1 と 1/2</td> </tr> <tr> <td></td> <td>昆布</td> <td>8cm四方</td> </tr> </table>	小さめの	酢	大さじ 4	干切り	砂糖	大さじ 3		塩	小さじ 1 と 1/2		昆布	8cm四方	
小さめの		酢	大さじ 4											
干切り		砂糖	大さじ 3											
		塩	小さじ 1 と 1/2											
	昆布	8cm四方												
ごぼう 1/2本														
人参 1/2本														
干びょう 20g(乾燥状態)														
白す干し 大さじ 3														
トッピング(お好みで)														



- ① 米は洗って30分浸水し水気を切って硬めに炊く。
- ② 干びょうはやわらかく茹で細切りにする。
- ③ ごぼうを炒め、次に人参を入れてさらに炒める。
干し椎茸を加え、出汁(分量外)を入れてやわらかくなるまで煮る。
干びょうと白す干しを加えて、濃口しょうゆ、みりんを薄く味をつけておく。
- ④ 砂糖、酢、塩、昆布を煮立て合わせ酢を作る。
- ⑤ 炊きあがった御飯に②③の具材と④を混ぜ合わせながら冷ます。
- ⑥ トッピングにお好みででんぷ、刻みのり、錦糸卵、甘酢生姜、ミツバなどをのせる。



具材を煮る出汁は干し椎茸の戻し汁を使用しても良いです。

お試しください。



医療法人 浜江堂 三野原病院 ☎ 092-947-0040