

# 腸が健康になる食事

2月12日(火) 腸が健康になる食事について中央福岡ヤクルト販売株式会社の管理栄養士林田由季様から講話をしていただき学習会を実施しました。

平均寿命が延びている現在、健康寿命(寝たきりや介護を必要としないで日常生活を過ごすことができる期間)を伸ばすためには日々の健康管理が大切です。

健康管理で大切な

バランスの良い食事

適度な運動

質の良い睡眠

これらは「腸の健康」が大きく関わっています  
(体の老廃物の80%は便で排出されます)

## 食事

栄養素を吸収する場所は腸しかありません  
栄養素をしっかり吸収するためには腸の健康が大切です。



## 運動

腹筋やお腹の周りの筋肉を(腸腰筋)を鍛えることによってスムーズな排便を促すことができます。



## 睡眠

腸が健康で腸内環境が良いと質の良い睡眠がとれるといわれています。



## 腸が元気になる食品

- ◎発酵食品 栄養価が高く消化が良い(乳酸菌 ヨーグルト 納豆 味噌など・・・)
  - ◎オリゴ糖 腸内の善玉菌を増やす(バナナ キャベツ たまねぎ アスパラガスなど・・・)
  - ◎食物繊維
    - 水溶性 良い菌のエサになる(ヌメリがある 果物 海藻 野菜類など・・・)
    - 不溶性 保水性があり満腹感が得られる(野菜 豆類 キノコ類など・・・)
- 便をやわらかくして、かさを増す

1日に必要な食物繊維 男性18~69歳(20g以上) 70歳以上(19g以上)  
女性18~69歳(18g以上) 70歳以上(17g以上)

バランス良く摂ることが大切!

3食しっかり食べて目標の食物繊維量に近づけるように心がけましょう!!

(例) 副菜(小鉢一皿)の食物繊維の量

ひじき煮 → 5.9g

大豆五日煮 → 5.8g

卵の花 → 4.2g

きんぴらごぼう → 3.8g

ほうれん草のお浸し → 2.9g

きゅうり70g → 0.7g

せんキャベツ30g → 0.5g

レタス 15g → 0.2g

## 健康長寿

栄養を吸収する腸を丈夫にすることが健康で長生きすることにつながります!

腸が元気になる食品を

心がけて摂りましょう!