

# へるす

題字 元理事長 小田原 健

## CONTENTS

メインテーマ

～腸活を始めよう～

みんなのひろば

\*自宅や職場でできる運動方法

～床に座ったままでできる腹筋～

\*旬の食材を使ったレシピ

～旬の食材「かぶ」～



令和5年(2023年)2月1日

発行所: 一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部: 〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: [kenkou@shrc.or.jp](mailto:kenkou@shrc.or.jp)

伊賀営業所: 〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所: 〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまふき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

# 腸活を始めよう

## 「腸活のメリット」について

ストレスを感じるとお腹が痛くなったり、反対にお腹の調子が悪いと気持ち沈みがちになったりした経験はありませんか?この現象は、私たちの脳と腸が密接につながっていることが関係しています。

腸内環境を整える「腸活」を行うことは、美や健康を維持したり、脳にとっても良い影響を与えたりと、様々な効果があります。

## 腸内環境を整える方法

### 食事

- ①なるべく様々な食品をバランスよく食べる。
- ②食物繊維が豊富な大麦や海藻、野菜を積極的に摂る。
- ③お酒を飲むときは適量を心がける(1日1合まで)。

### 運動

- ①歩くときは早足で歩き、少し息が上がるくらいの運動を習慣化する。
- ②ストレッチやマッサージでお腹に少し圧をかける。

### その他

- ①就寝前にスマートフォンなどの電子機器類の使用は避け、十分な睡眠をとる。
- ②疲れやストレスがたまっていると感じたら、就寝前にリラックスの時間を設ける。

有用菌(善玉菌)の効果を高める方法は、大きく2種類あります。それぞれの内容と食品についてご紹介!

### 「プロバイオティクス」を活用

#### 【プロバイオティクス】

- 宿主(生体)に有益な影響を与えるとされている生きた微生物、またはそれを含む食品(ヨーグルト・乳酸菌飲料・チーズ・納豆・ぬか漬け・味噌・甘酒・キムチなど)
- 食品やサプリメントなどで乳酸菌・ビフィズス菌・酪酸菌を継続的に摂取しましょう。

### 「プレバイオティクス」の取り入れ

#### 【プレバイオティクス】

- 大腸にすむ善玉菌の栄養源になる食品(果物・穀類・豆類・野菜類・いも類・きのこ類・海藻類)
- オリゴ糖・水溶性食物繊維など善玉菌のエサを摂取しましょう。

2つの方法を組み合わせる

「シンバイオティクス」という方法もあります!

例えば、野菜たっぷりの味噌汁です。

発酵食品である味噌に含まれる乳酸菌や、野菜に含まれる食物繊維には、お腹の調子を整える効果があります。

「腸活」で腸内のバランスを整えて、健康を維持していきましょう!



参考: ビオスリー(サプリメント)HP、ビオフェルミンHP



# 旬の食材を使った レシピ

旬の食材 ////////////////  
かぶ



## 「鶏肉とかぶのしょうがスープ」(材料：4人分)

鶏もも肉	120 g	ごま油	小さじ 1/2
〔塩	少々	しめじ	1/2 株
〔黒こしょう	少々	しょうが	1 片
かぶ	中 1 個	A〔水	480cc
かぶの葉	1/2 束	鶏がらスープの素	
サラダ油	小さじ 1		小さじ 1



- ① 鶏肉は3cm角に切り、塩と黒こしょうをふりかけ、下味をつける。かぶは3cmの乱切り、かぶの葉は長さ4cmに切る。しめじは石づきを切り落とし、手でほぐす。しょうがは千切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、下味をつけた鶏肉を加え、焼き色がつくまで焼く。
- ③ かぶ、かぶの葉、しめじ、しょうが、Aを加えたら蓋をして、沸騰するまで強火で加熱する。
- ④ 弱火にしてアクを除き、再び蓋をし、具材に火が通るまで約5分加熱する。
- ⑤ 火を止めてからごま油を加え、ひと混ぜして香りをつけたら出来上がり。

### Point

冬が旬のかぶは、免疫力を高めるビタミンCや、整腸作用があるアミラーゼが豊富な食材です。また、かぶの葉は白い根の部分よりも栄養素が豊富に含まれています。葉も捨てずにかぶをまるごと食べ、この冬を乗り切りましょう。

## 自宅や職場でできる運動方法

～ 床に座ったまま  
できる腹筋 ～

2月に入っても寒い日が続き、なかなか外で運動する気持ちが起きないですね。それでも「体は動かしたい!」という方へ、今回は暖かい部屋でテレビを見ながらでもできる、少し変わった腹筋をご紹介します。

- ① お尻を左右交互に前に出しながら手を振り、お尻歩きをする。(4歩前に進む)
- ② お尻を左右交互に後ろに引きながら手を振り、お尻歩きをする。(4歩後ろに下がる)



慣れたら10往復してみましょう



お尻を擦る動きにより尾てい骨を痛める恐れがあるため、下に敷くもの(タオルやヨガマット)があればよいでしょう

