

# 腸内環境を整える食事

「腸は第2の脳」と言われるほど重要な器官です  
腸内細菌叢を改善する食事をご紹介します



株式会社サイキンソー提供（作り方は裏面です）

## 献立名

- ・玉ねぎヨーグルトでやわらかチキンカレー
- ・玉ねぎヨーグルトポテトサラダ
- ・きのこのマリネ
- ・シンバイオスムージー



## 腸内細菌の働き

- ◎エネルギー源になる短鎖脂肪酸を作る
- ◎消化・吸収・排便促進
- ◎幸せホルモン（セロトニン）産生
- ◎アレルギー等免疫機能の調整
- ◎ビタミン類産生
- ◎感染予防



腸内細菌を育てる  
食事ポイント

1. 規則的な食事（1日3回決まった時間に摂る）
2. 低脂肪高食物繊維（肉：野菜＝1：3）
3. アルコールやカフェインは適量を守る
4. **シンバイオティクス**で腸内環境を整える

多品目の  
食材を摂る

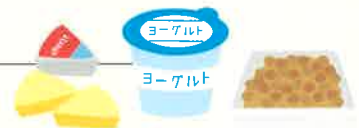
このシンバイオティクスとは・・・

『**プロバイオティクス**』＋『**プレバイオティクス**』の  
相乗効果で腸内細菌を育てること！

発酵食品で菌を補い、食物繊維で菌を育てる

◎**プロバイオティクス** 補菌食材（有用菌を直接腸に届ける）

乳酸菌・ビフィズス菌・納豆菌・麹菌・酪酸菌  
（ヨーグルト・チーズ・納豆・ぬか漬け等）



◎**プレバイオティクス** 育菌食材（自分の腸内細菌を育てる）

水溶性食物繊維・オリゴ糖・糖アルコール・レジスタントスターチ  
（大麦・海藻・たまねぎ・はちみつ・メロン・味噌・未精製穀物・冷えた炭水化物等）



茨城県

茨城県立健康プラザ

（公財）茨城県総合健診協会

食と健康スペシャル講座「腸内細菌」より②

# 「やせ菌を増やす!」腸内環境を整えるレシピ 1人分

## 玉ねぎヨーグルト

- ・パンにのせたり、おひたしやサラダにかけて
- ・肉や魚のソースに活用できます

簡単シンバイオティクス

### ◎材料

- ・玉ねぎ …………… 1/2 個
- ・ビフィズス菌入り無糖ヨーグルト …………… 200g
- ・塩 …………… 小さじ1/2

### ◎作り方

- ① 玉ねぎを繊維に垂直の方向に切り、30分置いて、辛みを飛ばす。
- ② ①とヨーグルト、塩を混ぜ、保存容器に入れ、一晩おく。

## ヨーグルトでやわらかチキンカレー

ポイント  
鶏肉が柔らかく仕上がる

### ◎材料

- ・鶏もも肉 …………… 150g
- ・玉ねぎヨーグルト …………… 50g
- ・にんじん …………… 1/6 本
- ・セロリ …………… 1/4 本
- ・オリーブ油 …………… 大さじ1/2
- ・水 …………… 200ml
- ・カレーフレーク …………… 40g
- ・ごはん …………… 150g/1人
- ・パセリ …………… 適量
- ・ラッキョウ漬 …………… 適量

### ◎作り方

- ① 鶏肉は一口大に切って、ボウルに鶏肉と玉ねぎを入れてラップをして冷蔵庫で1時間～1晩おく。
- ② 人参とセロリは粗いみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、②を炒める。全体に油がまわったら①を漬けだれごと入れて2～3分炒める。
- ④ ③に水を入れて、沸いたら弱火で20分煮る。
- ⑤ 一度火を止めてカレーフレークを溶き、再度弱火にかけてとろみがつくまで煮る。
- ⑥ 器にご飯を盛り、⑤をかける。好みでご飯にみじん切りのパセリをのせて、ラッキョウ漬を添える。

エネルギー815kcal 糖質69.6g たんぱく質32.6g 脂質42.1g 食物繊維量2.7g

## ヨーグルトポテトサラダ

ポイント  
マヨネーズを使わないでヘルシーに

### ◎材料

- ・じゃがいも …………… 1 個
- ・きゅうり …………… 1/4 本
- ・塩 …………… 少々
- ・ロースハム …………… 1 枚
- ・玉ねぎヨーグルト …………… 25g

### ◎作り方

- ① きゅうりは小口切りにし、塩少々を振ってしばらく置き、出てきた水分を絞る。
- ② ロースハムは半分に切り、5mmの細切りにする。
- ③ じゃが芋はよく洗い、ふんわりとラップで包み、耐熱皿にのせて電子レンジ(600W)で3～4分加熱する。(竹串がすっと通るまで)キッチンペーパーで包みながら皮をむく。
- ④ ③をボウルに移し、へらで粗くつぶし、玉ねぎヨーグルトを加えてよく和える。
- ⑤ ④に①と②を加えてサッと混ぜ、器に盛る。

エネルギー152kcal 糖質28.8g たんぱく質5.1g 脂質2.1g 食物繊維量2.4g



## きのこのマリネ

ポイント  
きのこで食物繊維たっぷり!

### ◎材料

- ・えのきだけ …………… 1/4 袋
- ・しいたけ、マッシュルーム、エリンギ、しめじ、まいたけ …………… 各1/4パック
- ・玉ねぎ …………… 1/4 個
- ・にんにく …………… 少々
- ・白ワインビネガー …………… 大さじ1
- ・塩 …………… 少々
- ・こしょう …………… 少々
- ・オリーブ油 …………… 大さじ1

### ◎作り方

- ① きのは石づきや根元を切り落とす。しいたけ、マッシュルームは縦4等分に、エリンギは長さを半分にして縦4～6等分に切る。しめじとまいたけは大きめにほぐし、えのきだけは長さを半分にしてほぐす。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて熱し、①を加えて香ばしくなるまで焼きつける。いったん取り出しておく。
- ④ 新しくフライパンでオリーブ油とにんにくを熱し、玉ねぎを焼き付ける。全体に焼き色が付いたら、③を戻し入れ調味料を加えて混ぜる。

エネルギー171kcal 糖質13.9g たんぱく質4.7g 脂質12.9g 食物繊維量6.2g

## シンバイオスムージー

ポイント  
飲みながら飲んで消化を手助けしよう

### ◎材料

- ・無調整牛乳 …………… 100ml
- ・キウイフルーツ …………… 1/2 個
- ・ほうれん草 …………… 1 束
- ・ゆで大麦 …………… 小さじ1
- ・ビフィズス菌入り無糖ヨーグルト …………… 大さじ2
- ・乳酸菌飲料 …………… 65ml

### ◎作り方

- ① キウイフルーツとほうれん草はミキサーに入れやすい大きさに切っておく。
- ② すべての材料をミキサーに入れ、細かくする。

エネルギー232kcal 糖質42.3g たんぱく質8.5g 脂質3.7g 食物繊維量4.8g