

健康は『腸』からやってくる！

日本人の腸の全長は約9m あると言われています。その腸では、食べ物からの栄養素の吸収や病原菌の侵入を防ぐなどの消化・吸収・排泄を担う重要な器官であり、私たちの体が健康な状態であるように日々動き続けています。おいしいもの、体に良いものをいくら食べていても、腸が元気でないと、健康な状態が保たれません。

●免疫力を上げる●

現在の日本人は、花粉症やアレルギーなどに悩む人が急増しています。

免疫とは、ウイルス（アレルギー物質）などの外敵が体の中に入ってこようとした時に、それらの異物を体にいれないようにして、守ってくれるものです。

免疫の約70%は腸にある免疫細胞で働いています。その免疫が下がることによって、体の中に入ってきたアレルギー物質を排除できず、アレルギー反応が生じてしまうのです。

その免疫力を低下させないために必死に働いているのが腸内細菌です。

腸内細菌とは

腸内細菌は腸の中に100兆個ほど存在していると言われており、細菌たちは大きく3種類に分けられます。

- (1) 善玉菌・・・腸と体に良い影響を及ぼす菌。(乳酸菌など)
- (2) 悪玉菌・・・腸と体に悪さを及ぼす菌。しかし、善玉菌は悪玉菌と戦うことで効果を発揮してくれるので、体には必要な菌。
- (3) ひよりみ日和見菌・・・善玉菌にも悪玉菌にもなれる菌。



この(1)～(3)の腸での理想的なバランスは、善玉菌：悪玉菌：日和見菌＝2：1：7です。

日和見菌は、腸内に多い方の菌と同じような働きをします。なので、善玉菌が増えると、日和見菌は善玉菌の働きをしてくれます。

* 腸内細菌の組成は、赤ちゃんの時に決まるとも言われており、いろいろなものをなめる行為は免疫をつけるためでもあるそうです。

●痩せやすい体になる●

腸内環境が良くないと、太りやすくなります。腸が汚れていることにより、肝臓へ運ばれる血液も毒素や老廃物を多く含んだものになり、汚れたまま心臓にまで運ばれ全身いきわたり、脂質の代謝を悪化させます。その結果、内臓脂肪が蓄積していきます。

また、腸内環境が悪く腸の動きが低下すると、消化吸収が悪くなり、脂肪が蓄えられて十分な栄養素が全身に行き渡らなくなってしまいます。

痩せやすい体をつくるには、まずは腸内環境を整え、きれいな血液を作ることが大切なのです。

●美肌は腸によって決まる!●

肌の「乾燥」「シミ・ソバカス」「ニキビ・吹き出物」など肌の悩みを抱えている方も多いと思います。それは、腸内で悪玉菌が多い状態になり、腐敗物質や有害物質が腸の壁から吸収されて全身に運ばれることによって起こっているのです。

これらの他にも、腸にはたくさんの働きがあり、わたしたちが悩んでいる体の不調などを解決してくれる重要な器官なのです。健康であるために、まずは腸を整えることから始めてみましょう♪

～あなたの腸は整っていますか?～



腸内環境といっても、実際整っているのかいないのか分からない!!
誰でも簡単に腸が整っているかを判断する方法をご紹介します。

- ① 便通：毎日快便であれば、腸が整っている状態です。逆に、便秘や下痢の場合は腸内環境が悪化している状態です。
- ② ガス：臭いの少ない（もしくは無臭）のおならの時は、腸が整っています。悪臭を伴う場合は、整っておらず、腸内にゴミのような腐敗物が溜まっている可能性があります。

腸を整える食品として、味噌や納豆や麹などの発酵食品や、食物繊維が豊富な根菜類・きのこ類・海藻類があります。これらを積極的に普段の食事に取り入れるようにしましょう。

ココナッツオイルの話



美容や健康に大変良いと評判の「ココナッツオイル」。
最近スーパーやデパートの食品売り場で目にする機会が増えました。
今月号ではココナッツオイルの優れた効用や使い方を紹介します。

●ココナッツオイルとは？

ココナッツは、アジアやアフリカ、中南米の熱帯地方に自生し、栽培されているココヤシの実です。その土地に暮らす人々は、古くからこのココナッツを主食とし、調味料や油として使用したり、飲み物としたり、また病気やケガの治療薬として利用してきました。このようにココナッツを中心として食生活を営む人々が健康的で心臓病や、ガン、糖尿病などの生活習慣病にかかることはなく、健康的で長生きしているといわれています。

●ココナッツオイルの効用

脂肪を燃やす …60%以上が中鎖脂肪酸できているため、食べても脂肪として蓄積されず、肥満や生活習慣病予防する。

免疫力を高める…細菌やウイルスに作用し、免疫力を高め、病気の感染を予防する。

脳を活性化 …アルツハイマー病の予防・改善に役立つ。

脳と全身の血流を良くし、脳血管障害を予防する。

●ココナッツオイルを使ってみよう！

ココナッツオイルは20℃以下になると白く固まります。温かいものに加えるなら、削り取って固形のまま加えます。びんごと湯せんして液体にすると、サラダやジュースに使えて便利です。

ホットドリンクに入れる

コーヒーや紅茶、ココアに大さじ1ほど加えます。甘くスパイシーな香りとともに美味しさもアップ。カフェオレやカプチーノ、ミルクティーに加えても美味しい



トーストにのせて

ハードタイプの食パンやフランスパンにココナッツオイルをのせてこんがり焼きます。お好みでシナモンパウダーやはちみつをトッピングさせると風味もUP!



料理にサラダ油代わりに使用する

サラダや炒め物料理にサラダ油の代わりに利用します。洋風料理ばかりでなく、肉じゃがなど和風の煮物に加えれば香り豊かな料理に大変身。

お菓子作りに加えて

バターの代わりに使います。ケーキやクッキーなど定番のお菓子やパン作りに。

Let's Try!! ココナッツ風味の食パン

材料：

- 強力粉…250g
- ココナッツオイル…大さじ1.5
- きび砂糖…大さじ2
- 塩…3g
- 牛乳…200cc
- ドライイースト…3g

ホームベーカリーにすべての材料をセットして食パンコースで焼く。

ココナッツオイルを毎日の料理に使うようになりました。

そのまま削って温かいカフェオレへ。ますますコーヒー好きになりました♪

早川

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です！

New!

楽ラク養生膳

～アピア料理教室のご案内～

富山市稲荷元町アピアショッピングセンター2階クッキングスタジオでは、『楽ラク養生膳』講座が4月から開講します。

人の体は「食べもの」でできています。季節と食材の特徴や調理法、体調に合わせた「食事法」を学び、私たちが本来もっている「元気の力」を育てていきます。西洋と東洋の栄養学の知恵を簡単レシピで生活の中に取り入れていきましょう。

先生は、管理栄養士&JAMHA 認定ハーバルセラピストの桶本和代さん。「植物の力を生活に役立てる」「食と健康」をテーマに活動中です。

《お申込み・お問い合わせ》

アピアスポーツクラブ TEL 076-431-3321

～ お彼岸 ～

3月の「春分」と9月の「秋分」の前後3日間を合わせた7日間のことを「彼岸」と言います。その時にかかせない食べ物といえば「ぼた餅」と「おはぎ」。名前は違いますが実は同じ食べ物です。しかし食べる時期が違うので季節の花で名前が変えられています。春は牡丹、秋は萩の花が咲くことに由来しています。また、牡丹の花は大きな花なので「ぼた餅」は大きめに、萩は小さな花なので「おはぎ」は小さめに作られるようになりました。3月のお彼岸には「ぼた餅」を手作りしてみませんか？

山口

厨房からブーケレシピ その150♪

材料（4人分）

A	かぼちゃ	240g
	塩	少々
	マヨネーズ	大さじ1強
	シナモン	少々

★ 南瓜サラダシナモン風味 ★

作り方

- ① かぼちゃを7～8mm厚さのいちょう切りにする。
- ② ①をくすねない程度に蒸す。（又はレンジで加熱）
- ③ ②の粗熱をとり、合わせたAで和えれば完成。

※ マヨネーズと一緒に生クリームやヨーグルトを少々入れても美味しいですよ。試してみてくださいね♪

山下

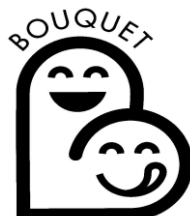
★ 栄養士・アキタの 食の〇〇な話★ ～世界の話編～

最近テレビで話題になっている、【ベトナム】に興味を抱いています。ベトナムは、世界で最も肥満が少ない国と言われているそうです。その健康の秘訣はたくさんあるようですが、私が注目したのは【食生活】です。お花（食用）と野菜をたっぷり入れる鍋【花鍋】は、体に良いそうです。

野菜、肉、魚、お米をバランスよく食べる…まさに理想的な食生活だと思いました。私は野菜が苦手なでちょっと偏食気味なのですが、ベトナムの方のようにスマートになりたいので、見習いたいなと思います（笑）一度でいいから行ってみたいです！ベトナム！

フード&風土は、ホームページでもご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



(有)食のコンサルタントブーケ

〒939-8206富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日