

さんごーまる

薩摩川内市350ベジライフ通信

～野菜をおいしく食べて健康な毎日を送る生活を応援する情報紙～

《 Vol. 24 》

薩摩川内市では、子どもから高齢者まで市民一人ひとりが健やかで、こころ豊かに暮らせることを目指して、「350ベジライフ」の取り組みをすすめています。

この情報紙では、お野菜の情報やベジライフの取り組み・イベント情報等を発信していきます。

レッツ腸活！腸内環境を整えるための食事のポイント

便通の異常（急性下痢・慢性便秘どちらも）が起こると、腸内細菌が減少しますが、特に善玉菌が大幅に減少して腸内フローラに大きな影響を与えます。この腸内フローラは、「善玉菌いっぱい、悪玉菌少々」が理想で、それは「食」によっていい環境にも悪い環境にも変えることができます。※詳細は、前号 vol.23 をご覧ください。

今回は、便通を良くし、腸内バランスを保つための食事のポイントをお伝えしていきます。

■腸を刺激して排便を促してくれる食物繊維をしっかりとる！

●食物繊維ってなあに？

➡食物繊維とは、人の消化酵素によって消化されにくい、植物に含まれている難消化性成分の総称です。食物繊維は、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維とに分けられ、どちらもバランスよくとることがポイントです。野菜や海藻類・穀類や豆類などに多く含まれています。

種類	特徴	作用	多く含む食品
水溶性食物繊維	水に溶ける性質。 水に溶けるとドロドロにゲル化する。	粘性により糖質やコレステロールなどにくっついて、分解や吸収を遅らせる。	・ワカメや昆布・めかぶなどの海藻類 ・モロヘイヤ・ごぼう・オクラなどの野菜類
不溶性食物繊維	水に溶けない性質。 大腸で水分を吸収しながら移動し、便の材料になる。	カサが増えた便が大腸を内部から圧迫し、腸の動きが活発になり排便が促される。	・ごぼう・ブロッコリー・モロヘイヤ・オクラ・切り干し大根などの野菜 ・玄米やライ麦などの穀類 ・小豆や大豆・納豆などの豆類 ・まいたけやしいたけ・干しいたけなどのきのこ類

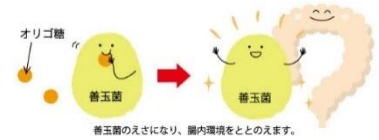
●食物繊維の適切な摂取量はどのくらい？

➡1日の目標量は、**男性21g以上、女性18g以上**です。野菜を1日350g以上食べて、それに海藻やきのこ、穀類や豆類を組み合わせることで補える量です。

毎日のみそ汁にわかめを入れる、主食の白米を精製度の低い玄米に変える、食パンをライ麦パンに変える、おかずのお肉や卵を納豆に変える、などで手軽に食物繊維を増やすことができます。



■ 乳酸菌のエサ オリゴ糖も意識して



オリゴ糖は、普段私たちが口にする食品にも含まれている糖類の一種で、難消化性のため大腸に直接届き、ビフィズス菌や乳酸菌のエサになり、腸内環境を整える効果が期待できます。オリゴ糖は以下の食品に多く含まれ、これらを積極的に食べることで腸内環境を向上させることができます。オリゴ糖の効果を得るためには、毎日続けて摂取する必要があります。ただし、一つの食品だけに偏ったり、一度にたくさんとり過ぎると、お腹がゆるくなったり、血糖値が上がることもあるので、色々な食品を少しずつ…をお忘れなく。

● オリゴ糖を含む食品

- ・ごぼう、たまねぎ、にんにく、いんげん、アスパラガスなどの野菜
- ・大豆、納豆、きな粉
- ・バナナ
- ・はちみつ、味噌、清酒、みりん
- ・甜菜糖



■ ヘルシーで代謝を上げやすい 日本食のすすめ

植物性食品を中心に、大豆・季節の野菜・海藻類などを活かした「伝統的な日本食」は、脂質が少なく、代謝を上げ、コレステロールを蓄積しにくい特徴があり、ストレスに対する抵抗力を高めることがわかっています。ストレスが高まると、体内では代謝機能が低下し、肥満や細胞の老化・生活習慣病の原因になるとともに、あらゆるからだの器官に影響も及ぼし、腸内細菌の異常にもつながります。つまり、悪玉菌が増え、善玉菌が減るということです。



■ 日本の伝統食 発酵食品を食卓に！

しょうゆや味噌、漬物などの発酵食品は、日本の伝統食を支える重要な存在ですが、それは味わいだけによるものではなく、発酵食品から作り出される発酵菌は乳酸菌と同じように腸の中で酸を作り、その結果、乱れた腸内環境を整え、善玉菌がたくさんできるようになります。

● 日本の伝統食で食べられてきた発酵食品

- ・穀類を発酵させたもの：味噌、しょうゆ、酒
- ・大豆を発酵させたもの：納豆
- ・野菜を発酵させたもの：漬物
- ・魚を発酵させたもの：塩辛、鰯節

★発酵食品の選び方

一口に発酵食品といっても、本来の発酵の過程を踏んでいない商品も多くあります。しょうゆなら、大豆・小麦・塩だけで作られ、自然醸造や天然醸造のものを。味噌なら、麦（米）・大豆・塩だけで作られたものを。人工甘味料や添加物などの余計な材料が入っていないか食品表示を見ながら、本物を見極め、上手に発酵食品のパワーを取り入れていきましょう。

■ 欧米食やファストフード・加工食品に注意

脂質の多い肉食、高カロリーのファストフード、合成保存料や発色剤などの食品添加物を大量に含んだ加工食品は、知らず知らずのうちに腸内環境を悪くしてしまいます。普段からこういった食事に偏っている人は、食品表示を見て選ぶ、または上記で紹介した食物繊維やオリゴ糖を多く含む食品・発酵食品を上手に組み合わせて食べる等、食べ方を工夫してみると良いでしょう♪

▶次項では、腸活におすすめのレシピを紹介します

腸活におすすめ、かんたんレシピ♪

善玉菌の大好物“食物繊維”と“オリゴ糖”を含む根菜をたっぷり使った一品です。

根菜たっぷり筑前煮 (1人分の食物繊維量：4.1g)



- (材料) 2人分
- 鶏もも肉・・・100g (一口大)
 - ゆでたけのこ・・・40g (水で戻し食べやすい大きさ)
 - ごぼう・れんこん・にんじん・各40g (一口大の乱切り)
 - こんにゃく・・・50g (一口大にしてゆでる)
 - 油・・・大さじ1
 - A [だし汁・・・220ml
 - [酒・・・小さじ2
 - B [はちみつ・砂糖・・・各小さじ2
 - [しょうゆ・・・大さじ1と1/2
 - 小松菜・・・60g (さっとゆでて2cm長さ)

- ① 鍋に油を熱して、中火で、小松菜以外の材料を炒め、油が回ったらAを加えてひと煮立ちさせる。
- ② アクを除いたら、Bを加え、蓋をして野菜が柔らかくなるまで弱めの中火で煮る。
- ③ 皿に盛り付け、小松菜を添えたら出来上がり。

※しいたけやしめじなどのきのこ類、干し大根などの乾燥野菜もおすすめです。

※小松菜を加えることで水溶性食物繊維や緑黄色野菜に多い抗酸化ビタミン類を補うことができ、彩りも良くなります。

ほうれん草やブロッコリーでも代用できます。

～畜産営農課から旬の野菜の情報です！～



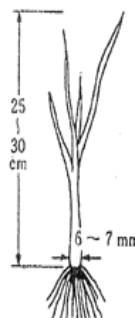
春に収穫を迎えるたまねぎは、10月下旬～11月中旬までが苗の植付適期になります。畑で植えるイメージの強いたまねぎですが、プランターでも栽培が可能です。時期になると、ホームセンターなどでも、苗が売っていますので、たまねぎの栽培にチャレンジしてみませんか？

★準備するもの(プランター1鉢分)★

- ・肥料入りの土 (10～15L程度)
- ・苗
- ・プランター (13L程度の浅型のもの)

★品種選び★

たまねぎには、超極早生種・極早生種・早生種・中生種・晩生種と品種により貯蔵期間や甘さなどの違いがあります。用途にあわせて品種を選びましょう。



★苗選び★

苗はつつい太く丈夫なものを選びがちですが、大きな苗は春先に花を咲かせ、ネギ坊主が出てしまうので、大き過ぎず、割りばし程度の大きさのものを選びましょう。苗は100本単位で売っていることが多いため、多すぎる場合はシェアしても良いでしょう。

【品種の特徴】

	超極早生種	→	晩生種
収穫	早い	→	遅い
甘さ	甘い	→	辛味がある
保存期間	短い	→	長い

★栽培のポイント★

幅60cmのプランターに植えるのであれば1鉢に4本程度(15cm間隔の植付)が植付本数になります。たまねぎは緑の葉の分岐部分に成長点があるため、この部分を埋めてしまうと成長が悪くなってしまいます。植付を行う際は、白い部分が隠れ、分岐部は隠れないように、浅すぎず、深すぎず植付けましょう。

品種により、収穫期は違いますが、収穫は、首元から葉が完全に倒れた頃を目安に行います。

11月8日は「いい野菜の日」

＼ 秋冬野菜もいっぱい食べよう ／



例年8月31日「野菜の日」に、賛同団体や関係者の皆様の御協力をいただきながら、“市内一斉ベジライフ運動”を行ってきましたが、本年度は、8月31日「野菜の日」に加え、11月8日を「いい野菜の日」として、野菜摂取向上のための取り組みを行います。

取り組み内容等については、SNSで発信していきます。ぜひチェックしてみてください♪

●秋・冬の野菜

葉や茎を食べる野菜：ブロッコリー・春菊・ほうれん草・キャベツなど

実を食べる野菜：秋なすなど

根や地下の茎を食べる野菜：人参・大根・かぶ・ごぼう・れんこんなど

Q. 野菜は1日にどのくらい食べたらいいの？

➔ A. 1人1日350g以上を目標に食べましょう！



家族4人分の野菜の目安です

小松菜150g、ごぼう170g
かぼちゃ180g、きゅうり100g
トマト200g、なす180g
ピーマン80g、にんじん90g
オクラ6本(100g)
パプリカ150g

350g × 4人 = 1.4kg

朝・昼・夜に分けて食べてみると・・・



(朝) ごはん、みそ汁、オクラ納豆
ベーコンエッグ



(昼) 焼きそば



(夜) ごはん、豚肉と小松菜炒め
野菜の揚げ浸し、きんぴらごぼう

毎日の食事の
参考にしてね♪

「薩摩川内市350ベジライフ宣言」と「野菜の日」に関する
情報を発信中！みんなフォローしてね♪



@350vegelifelife