

一無、二少、三多で生活習慣病を予防!

2月は全国生活習慣病予防月間

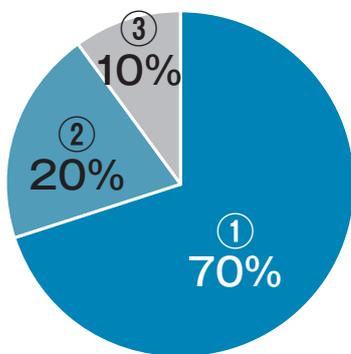
岡健康介護課 TEL22-6838

少食で腸活!
～腹八分目、バランスの良い食事で腸内フローラを整える～

腸活とは

腸活とは、腸内環境をより良い状態に保つための活動のことです。より良い腸内環境とは、腸内にいる細菌の量のバランスが保たれている状態のことです。具体的な活動として、食生活を整える、適度な運動をするなどがあります。

理想的な腸内フローラ(腸内細菌叢)の割合



①日和見菌

善玉菌、悪玉菌のうち優勢な菌と同じ働きをする菌(連鎖球菌など)

②善玉菌

悪玉菌の増殖を防ぐ菌(乳酸菌、ビフィズス菌など)

③悪玉菌

有害物質を増やす菌(ブドウ球菌など)

腸内環境を整えるメリット

肥満を予防できる

腸内環境を整えることにより、肥満予防に効果があると考えられている短鎖脂肪酸が作られます。

便秘が改善する

悪玉菌が優勢なときは大腸で便が滞り、便秘になりやすいです。そのため、腸内環境を整えることで腸の運動が活発になります。

免疫力がアップする

腸内環境を整えることで腸の免疫細胞が正常に働くため、病気にかかりにくくなります。

悪玉菌は、たんぱく質や脂質が中心の食事・不規則な生活・ストレスなどが原因で増加します。また、腸内細菌は肥満、糖尿病などと密接な関係があります。

腸内環境を整えることは生活習慣病を予防することにつながります。

少食とは

おなかがいっぱいになるまで食べる習慣をやめ、腹七～八分目を心掛けて偏食をせず、よく噛んで、三食を規則正しく食べることです。

少食で腸内環境を整えるポイント

腹七～八分目を心掛けて、一口30回以上噛む

早食いすると、消化に悪だけでなく食べすぎの原因にもなります。

食物繊維を豊富に摂取する

食物繊維は、消化されずに大腸まで達する成分で、便秘の予防、血糖値上昇の抑制、血中コレステロール濃度の低下などの効果があります。食物繊維は野菜類や穀類、豆類、きのこ類、いも、でん粉類に多く含まれています。

多種少食を心掛ける

「主食＋汁三菜」を意識しましょう。「三菜」は魚・肉・大豆などを使った主菜を一つ、野菜・いも・海藻などを使った副菜を二つです。偏食せずに満遍なくたくさんの種類の食材をとることが大切です。

一無、二少、三多とは

日常生活で心掛けたい生活習慣を分かりやすく表現した健康標語です。

一無：無煙・禁煙のすすめ

二少：少食・少酒のすすめ

三多：多動・多休・多接のすすめ

食改さんおすすめレシピ

食改さんとは、「食」で地域の健康をサポートするボランティア団体、山県市食生活改善連絡協議会のことです。

子育て支援課 TEL 22-6839

ID 40306

生涯健康で元気に

壮年期、中年期には肥満や生活習慣病になり、老化とともに低栄養、フレイル状態となっています。「栄養不良の二重負担」が問題となっています。そこで、メタボ予防とフレイル予防のどちらも知っておくことで生涯、健康な状態を保つことにつながります。

メタボ予防のポイント

- ▼減塩を心がけて高血圧を予防
 - ・野菜は1日350g食べよう
 - ・みそ汁は1日1回にしよう
 - ・香辛料や薬味、酸味を活用しよう
 - ・麺類の汁は残そう
- ▼糖尿病を予防
 - ・腹八分目を意識しよう
 - ・甘いものや脂っこいものの取り過ぎに気をつけよう
 - ・体重管理をしよう

フレイル予防のポイント

- ▼低栄養を予防
 - ・少しずつでも1日3食食べよう
 - ・肉や魚、卵、乳製品などの動物性たんぱく質やカルシウムを十分に取ろう
 - ・食欲がないときはおかずを優先して食べよう
 - ・塩分は控えめにしよう
 - ・小まめに水分補給を心がけよう
- ▼社会参加・運動をしよう
 - ・楽しい共食の機会をつくろう
 - ・外へ出かけよう

おからと野菜のポテサラ風

材料(4人分)

食材	分量	
おから	160g	
キュウリ	1本(100g)	
ニンジン	1/2本(100g)	
コーン缶	80g	
ツナ缶	1缶(70g)	
A	牛乳	大さじ2
	オリーブオイル	大さじ2
	マヨネーズ	大さじ4
	めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
	プレーンヨーグルト	大さじ2
塩、こしょう	少々	



▼作り方

1. おからは耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(500W)で2分加熱し、粗熱が取れたらAを上から順に加え、混ぜていく。
2. キュウリは小口切りにし、塩(分量外)を振ってしんなりしたら水気を絞る。ニンジンはいちょう切りにし、ラップに包んで電子レンジ(500W)で2分加熱する。ツナ缶は汁気を切り、ほぐす。
3. ボウルに1、2、コーンを入れてよく混ぜ、塩、こしょうで味を調える。

▼栄養価(1食当たり)

エネルギー	268 kcal
たんぱく質	7.9g
カルシウム	63mg
食物繊維	5.7g
食塩相当量	1.1g

▼参考

一般財団法人 日本食生活協会 『生涯骨太クッキング』

山県市食生活改善連絡協議会 インスタグラム更新中!

活動の様子やおすすめレシピ、イベントのお知らせなどを発信していきます。ぜひフォローしてください。

