

食推だより

～府中市の食生活改善推進員がメニューを考えました～

令和7年度 第4号

令和8年 4月発行

今回の発行は

中部地区です

府中市食生活改善推進員事務局

食生活改善推進員(通称：食推)は、地域で食育に関する情報を発信しています。

今回のテーマは 『腸活』 について です。

ぜひご家庭で作ってみてください！

○「腸活」とは？

健康のために腸内環境を積極的に整えようという考え方や、そのための取り組みの事をいいます。一般に腸の役割は、食べたものを消化・吸収し残りかすから便をつくって排便すると考えられていましたが、近年の研究で、腸は私たちの健康にかかわる様々な働きをしていることがわかってきました。

○腸内細菌とは？

大きく分けると「善玉菌」、「悪玉菌」、「日和見菌(ひよりみきん)」の3種類

善玉菌は体に有用な働きをする菌で、ビフィズス菌や乳酸菌などがその代表。

○“腸内環境が良い”ってどんな状態？

『多様性に富んだ腸内細菌が、バランスよく存在している』状態のことです。

最近では、多種多様な菌が共生することで、腸内環境を良好に保つことができるため、腸内細菌の「多様性」も重視されるようになってきています。



ぜんだま
善玉菌

2

:



ひよりみ
日和見菌

7

:



あくだま
悪玉菌

1

=



理想的な状態

セルフチェックしてみよう

- ☐ 1 偏った食生活 (肉や加工品に偏っていませんか?)
- ☐ 2 ストレス (過剰なストレスで自律神経が乱れると腸の働きが低下します)
- ☐ 3 運動不足 (運動不足による腹筋の衰えは便秘につながります)
- ☐ 4 野菜不足
- ☐ 5 アルコールを飲む(習慣的に飲みすぎると腸内細菌バランスを崩してしまいます)

チェックが2つ以上⇒腸内環境がみだれてきているかも!? 生活習慣を見直してみましょう。
チェックが4つ以上⇒生活習慣を見直しても改善されない体の不調は、かかりつけのお医者様に相談しましょう。

参考文献

- ・腸内細菌と健康 e-ヘルスネット厚生労働省
- ・便秘と食事 e-ヘルスネット厚生労働省
- ・腸活ナビ <http://taisho.co.jp/contents/chokatsu/075/>
- ・<https://tokuteikenshin-hokensidou.jp/news>

長いもとめかぶの酢物



【材料…2人分】

- ・長いも…120 g
- ・味付きめかぶ…80 g (2パック)
- ・合わせ酢(お好きなメーカーでOK)…大さじ2と1/3

写真はイメージです

めかぶのかわりにもずくでもOK
どちらも腸内の善玉菌を増やしてくれます。

【作り方】

1. 長いもは4～5cmの長さの細切りにする。
2. ボウルに長いもとめかぶを入れ、かんたん酢で混ぜ合わせる。

【材料…2～3人分】

- ・豚肉こま切れ…80 g
- ・ごま油…適量
- ・人参…20 g
- ・玉ねぎ…40 g
- ・もやし…60 g
- ・えのき…40 g
- ・納豆…1パック
- ・だし汁…360 g
- ・みそ…大さじ1
- ・ねぎ…適量

納豆が苦手な方でも食べやすいです。
野菜は冷蔵庫にあるものでOK

豚肉納豆入り味噌汁



写真はイメージです

【作り方】

1. 豚肉、野菜を適当な大きさに切る。
2. 鍋にごま油、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、野菜を入れて炒める。
3. 全体に油が回ったら、だし汁を加えて煮立てる。あくを取り除き、みそを溶き入れる。
4. 納豆を入れて全体を混ぜ、器に盛りつけて、ネギを散らす。

キムチ入りチヂミ



【材料…2人分】

- ・合いびき肉…50 g
- ・キムチ…40 g
- ・ニラ…50 g

納豆を入れてもおいしいです

- A {
- ・たまご…1/2個
 - ・小麦粉…40 g
 - ・水…50cc
 - ・ごま油…適量

とろけるチーズをトッピング
してもおいしいです！

【作り方】

1. ニラ、キムチは食べやすい大きさに切る。
2. Aを粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせ、ひき肉と①を加えてよく混ぜる。
3. フライパンにサラダ油を熱し、②を流し入れる。フタをして、3～4分中火で焼く。
4. 表面が乾いたら上下を返して2分焼き色がつくまで焼く。

レシピを府中市ホームページで公開しています！

府中市 食生活改善推進員 レシピ

検索



おたよりは、年4回発行予定です

府中市食生活改善推進員発行
お問い合わせ：府中市健康推進課 ☎0847-47-1310