

～腸活を深める3つのポイント～

前編でお伝えした腸活の3つのポイントについて、それぞれ何をすれば良いかを見ていきましょう。

※詳細は各項目のQRコードから



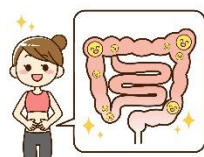
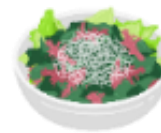
1. 腸内細菌の種類（多様性）を増やす

いろいろな食材を体内に取り入れて腸内細菌の多様性を高めます



2. 短鎖脂肪酸を作りやすい環境にする

食物繊維を摂り、腸内を弱酸性に保ち、短鎖脂肪酸が作られやすい環境をつくります



3. 腸の働きを整える

睡眠や運動などの生活習慣を整え、腸の働きを正常に保ちます



注目!

食物繊維

意識していますか？



【食物繊維とは？ 野菜不足だけが原因？】

食物繊維は小腸で消化・吸収されず大腸まで達することで整腸作用等に寄与することが分かっています。



【1日どのくらい摂れば良いの？】 ～「日本人の食事摂取基準(2025年版)」より～

現状、成人の平均摂取量は1日14g。

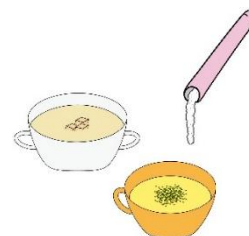
健康への利益を考えた場合、成人では**少なくとも1日当たり25g**の摂取がすすめられています。

なかなか食事だけでは摂りきれない…

そんな時には粉末状の水溶性食物繊維の利用がおすすめ。

無味無臭で水にサッと溶けるため、手軽に取り入れることができます。

水溶性食物繊維はドラッグストアなどで購入できます。



みそストローネ

当院管理栄養士監修 手軽に作れて食物繊維も豊富な「みそストローネ」レシピ(左)と食物繊維豊富なある1日の3食レシピ(右)



3食レシピ