



AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2026-19

麻生北見病院栄養科

腸の健康

9月19日



- ・雑穀ご飯
- ・鱈のムニエル
枝豆とひじきのラビゴットソース
- ・カレー風味の野菜グリル
- ・キャベツレモンサラダ
- ・パイ



ヘルスケア
シリーズ

健康は「食べる」ことから！

毎月19日の食(しょく)育(いく=19)の日には、

健康的で美味しいお食事と栄養に関する様々な情報をお届けしています。

健康的なからだをつくり、維持するためには「食べる」「眠る」「運動する」が重要です。本日は「食」に関する理解を深めて、食生活を見直してみましょう。



腸内環境を整えるのに効果的な「食物繊維」



■食物繊維とその効果■

食物繊維は小腸で消化・吸収されずに、大腸まで達する食品成分です。便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値の上昇を抑えたり、血液中のコレステロール濃度を下げる働きもあります。そのため、生活習慣病の予防にも繋がります。食物繊維はほとんどの日本人に不足している食品成分であるため、積極的に摂取することが勧められます。

■水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランス良く摂ろう■

海藻類や果物に多く含まれる水溶性食物繊維は腸内細菌(善玉菌)のエサとなり、腸内環境を改善します。きのこ類や野菜、いも類などに多く含まれる不溶性食物繊維は便の排出をスムーズにして便秘を予防します。2種類の食物繊維両方をバランスよく摂るのがポイントです。

■食物繊維は免疫力アップにも繋がる■

免疫細胞は70%が腸の中に生息しています。その免疫細胞を活性化させるのが「腸内細菌」です。腸内には1000種類以上、約100兆個の腸内細菌が種類ごとにグループを作って生息しており、顕微鏡で腸の中をのぞくと「お花畑(フローラ)」のように見えることから、「腸内フローラ(腸内細菌叢)」と呼ばれています。この腸内細菌のバランスが整っていれば、腸内環境は良好とされます。しかし食物繊維が不足すると腸内環境の悪化に繋がるので、きのこ類、ごぼう、おから、海藻類などを積極的に食べるのがおすすめです。



美味しい レシピ

【材料 2人分】

鱈(切り身)	2切れ
塩、こしょう	少々
小麦粉	適量
油	適量
枝豆	26g
ひじき	2g
しめじ	16g
えのき	16g
油	適量
玉ねぎ	6g
にんにく	1g
酢	小さじ2
油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
レモン果汁	適量
荒びきマスタード	小さじ1/2弱
青しそ	1枚
★ミニトマトなど お好みの添え野菜	

鱈のムニエル 枝豆とひじきのラビゴットソース



【作り方】

- ①ひじきは水で戻して洗っておく。しめじとえのきは4cmの長さに切る。枝豆は茹でてさやから中身を出しておく。
- ②鱈は両面に塩、こしょうをして、小麦粉をまぶし、余分な粉ははたいて落とす。
- ③フライパンに油をひき、中火で鱈の両面を焼く。
- ④しめじ、えのき、ひじきを油で炒め、火が通ったら枝豆を加える。
- ⑤ボウルにみじん切りにした玉ねぎとにんにく、調味料Aを入れて混ぜ、④を加えてさっと混ぜ合わせてラビゴットソースを作る。
- ⑥器に②の鱈を盛り付け、⑤のソースをかける。
千切りの青しそを散らし、お好みでミニトマトを添える。



本日のメニュー(1人分)

●雑穀ご飯	※雑穀ご飯190gの場合の栄養価
●鱈のムニエル枝豆とひじきのラビゴットソース	
●カレー風味の野菜グリル	
●キャベツレモンサラダ	●パイ
エネルギー・・・590Kcal	たんぱく質・・・22.4g
脂 質・・・13.5g	食物繊維・・・7.9g
塩 分・・・1.0g	