



# あずけーらいく

今回のテーマ

## 腸を整えて免疫力UP!

おすすめ食べ物 編

- ① 腸内で善玉菌のエサとなる食物繊維を食べましょう。不溶性食物繊維（玄米・大豆・さつまいも・かぼちゃ・インゲン豆など）は便の量を増やし腸を刺激して便意につなげてくれます。水溶性食物繊維（りんご・バナナ・ミカン・わかめ・ひじき・らっきょうなど）は腸内で水にとけ有害物質を体外へ排出します。ごぼう・人参・納豆・じゃがいもなどは不溶性と水溶性の両方を多く含む食品です。

不溶性と水溶性の食物繊維をバランスよく摂りましょう♪

- ② 腸の動きをよくする善玉菌を増やす発酵食品（味噌・納豆・ヨーグルト・しょうゆ・漬物など）を食べましょう。
- ③ 粘膜や免疫細胞をUPするには良質なたんぱく質（たまご・肉・魚）です。ただし悪玉菌のエサにもなるため食べ過ぎに注意！
- ④ 善玉菌エサとなり、善玉菌を増やすためにはオリゴ糖（きなこ・バナナ・たまねぎ・はちみつなど）も忘れずに。時々、お腹が緩くなったり、張ることがあるので、こちらも摂り過ぎに注意してね。

そして「腸かんたんレシピ」へ続くよ～



ご意見ご要望はこちらまで!

学生相談室 [gakroom☆office.tut.ac.jp](mailto:gakroom☆office.tut.ac.jp)

☆te@にかえてください