



監修
小林弘幸

【こばやし・ひろゆき】順天堂大学医学部教授。日本スポーツ協会公認スポーツドクター。腸と自律神経研究の第一人者として、プロスポーツ選手や文化人へのコンディショニング、パフォーマンス向上指導にかかわる一方で著書も多数。また、順天堂大学に日本初の便秘外来を開いた「腸のスペシャリスト」でもある。近著に「20歳若返る食物繊維 免疫力がアップする! 健康革命」(朝日新書)がある。

腸内フローラが整う食事術で免疫力を高める!

皆さんは「何のために食事をしていますか?」と問われたら何と答えますか? 「空腹を満たすため」「エネルギーをチャージするため」など、答えはさまざまだと思いますが、免疫力アップが目的なら、食事は「腸内フローラを最善の状態に保つため」が正解です。そこで今回は、腸内フローラの基礎知識と、免疫力を高める食事術について解説していきます。

「腸内フローラ」に関するQ&A

Q1 腸内フローラとは?

人間の腸には多種多様な細菌がいます。その腸内を顕微鏡で覗くと、それが「花畑(フローラ)」のように見えるため「腸内フローラ」と呼ばれています。

Q2 腸内細菌の種類や数はどれくらい?

腸内細菌は1,000種類以上、約100兆個といわれています。身体に良い「善玉菌」、身体に悪い「悪玉菌」、どちらにも属さない「日和見菌」が存在しています。日和見菌は、悪玉菌が増えると悪玉菌になり、善玉菌が増えると善玉菌になります。

Q3 理想的な腸内フローラとは?

腸内の「善玉菌:日和見菌:悪玉菌」が「2:7:1」のバランスで存在していることが理想です。



理想的な腸内フローラを維持することは、高い免疫力を維持することと同義です。日和見菌が善玉菌になるような食事術を普段から心掛けるようにしましょう。



メソッド①

3食の比率と夕食の時間に注意!

食事は腹7分目(40代からは腹6~7分目)を心掛け、朝、昼、夕の3食の比率を4:2:4、これが難しい場合は4:3:3にします。また、夕食後3時間は「腸のゴールデンタイム」です。この3時間をゆったりと過ごすことで、胃腸の動きを司る自律神経が整い、免疫力アップにつながります。夕食から就寝までに時間がないときは、下記レシピの「健康長寿みそキューブ」を使ったお味噌汁やヨーグルトなどで軽く済ませるようにしましょう。

メソッド②

肉は野菜と一緒に。デザートには果物を!

春は、季節の変わり目や環境の変化が原因で自律神経が乱れやすい時期です。ここで注目したい食材が肉。なぜなら自律神経の原料に適しているのが動物性タンパク質だからです。ただ、肉には脂肪がつきもの。油脂が血中で酸化すると悪玉菌が増える原因になってしまいますから、肉や魚を食べるときは、酸化を防ぐ抗酸化成分を豊富に含む、野菜や果物を積極的にとるようにしましょう。濃い色の野菜や果物を選べば間違いありません。

メソッド③

お酒を飲むときは同量の水を飲む!

健康な腸を保つためには、お酒は飲まないに越したことはありません。ただ、お酒が好きな人が我慢をするとストレスになりますから「お酒と上手につき合う」ことを心掛けてください。

- 飲酒は週に2~3回
- お酒を飲む前に水を飲む
- 飲んでいる間も同量以上の水を飲む
- 深酒はしない
- つまみは消化に良いものを

こうしたことを心掛ければ、お酒によるダメージは最小限に抑えられます。



【自律神経が整う】コミュニケーションのポイント

上手に「励ます」

励ましたい相手が誰であっても、励ますような状況にあるとき、大概、相手はすでに頑張っています。そこにさらなる「頑張って!」という言葉はストレスになりかねません。おすすめの励まし方は「無理しないで」。頑張っている人は交感神経が上がり気味なので、副交感神経を高めるような声掛けをしないと、自律神経が乱れ、本来の力を発揮しづらくなります。

小林式

自律神経ストレッチ

足のむくみや冷えを改善 ひざ揺らし

股関節をはじめ、ひざや足首の関節を動かすことで、各関節の可動域が広がり、血流が良くなります。

左右1セットずつOK!

ポイント

足を意識的に動かすのではなく、足の力を抜き、ひざ関節を包んだ手で動かす。

ひざを両手で支える

前後にブラブラ

股関節を意識して

1

イスに座り、左足を股関節からグイと上げ、左ひざを両手で抱え、前後にブラブラ20秒、左右にブラブラ20秒揺らす。

グルグル

股関節を意識して

2

そのまま左ひざを支点に、ひざ下を時計回りに20秒回転させ、反時計回りにも20秒回転させる。
*左右の足を変えて同様に行う。

小林教授のお墨付き

免疫力アップレシピ!

最強の材料を組み合わせることで病気を遠ざける!

重要 食事は腹7分目が理想です。

最強調味料

材料を混ぜて冷凍するだけ!

健康長寿みそキューブ



みそキューブ1個は約30gです

材料(みそキューブ10個分)

- 玉ねぎ...150g
- 赤みそ...80g
- 白みそ...80g
- りんご酢...大さじ1

〈保存期間について〉
冷凍状態で2週間を目安に使いましょう。

作り方

- ①大きめのボウルに玉ねぎをすりおろす。
- ②①に残りの材料をすべて加え、ヘラなどでしっかりと混ぜ合わせる。
- ③スプーンですくって製氷皿に分け入れ、冷凍庫で凍らせる(約3時間)。

【みそ汁(2杯分)の作り方】

- ①好きな具材を適宜カットして鍋に入れ、水300mlを入れて火にかける。
- ②具材に火が通ったら火を止め、みそキューブ2個(約60g)を加えて溶かす。



電子レンジまかせの時短メニュー!

シーフードキーマカレー

材料(2人分)

- 健康長寿みそキューブ...2個
- ごはん...適量
- 冷凍シーフードミックス...150g
- 冷凍ミックスベジタブル...100g
- 卵黄...2個
- ドライパセリ...少々

- ★カレー粉...小さじ2
- ★トマトケチャップ...大さじ2

※よりスパイス感を出したい場合は手順①でガラムマサラを少量加えてください。

作り方

- ①耐熱性のボウルに冷凍シーフードミックスと★を入れて混ぜ合わせる。
- ②冷凍ミックスベジタブル、みそキューブを加え、ふんわりラップをかけて電子レンジで約4分加熱する。
- ③電子レンジから取り出して、全体をよく混ぜ、再びラップをかけて電子レンジで約4分加熱する。
- ④全体に火が通ったら、器に盛ったごはんのせ、中心に卵黄をのせて、パセリを振って完成。

🎁 P36プレゼントクイズの正解者の中から抽選で2名様にレシピにちなんだ景品をプレゼント!

