

# アスリート料理講座

## ⑧腸を整える食事

身体に優しいアスリート料理教室Colza

\*本テキストの内容の一部、または全部著者の許可なく、複写、または広告などに記載や引用することを禁じます

### ●腸内フローラを整えよう〜♪

- \* 善玉菌、悪玉菌、日和見菌のバランスを整える
- \* 腸の苦手なものを控える
- \* 腸の働きを良くするものを積極的に食べる
  - ・善玉乳酸菌
  - ・フラクトオリゴ糖
  - ・食物繊維

### ●腸は、消化吸収だけでなく 生命活動の根幹をになっている

- \* どんなに身体に良いものを食べても、腸の調子が悪ければその成分はしっかり消化・吸収できない。
- \* 身体の免疫力は腸が握っている
  - ・善玉菌が有害な菌の増殖を抑える
  - ・免疫細胞が菌を攻撃
  - ・有害な物質を便とともに身体の外に出す
- \* 腸と脳は深いつながりがある

\* プロバイオティクス = 善玉乳酸菌  
菌を生きた状態で含む食物  
ヨーグルト、キムチ、糠漬け、味噌など発酵食品

\* プレバイオティクス = 食物繊維、フラクトオリゴ糖  
プロバイオティクスの餌になる食物  
海藻、きのこ、野菜、お米、芋、豆、ねばねば食品  
玉ねぎ、ごぼう、にんにく、オーツ麦、ニラ、バナナ  
アスパラ、はちみつ

### ●腸の苦手なもの

- ① 冷え
- ② 食品添加物、農薬
- ③ 砂糖
- ④ 抗生物質
- ⑤ 小麦

### ●腸に良い食材

- ⑤ 芋類 食物繊維
- ⑥ 野菜、きのこ類 食物繊維
- ⑦ 海藻 食物繊維
- ⑧ 梅 殺菌作用

### ●腸に良い食材

- ① 味噌、醤油 腸にとってのスーパーフード
- ② オリーブオイル 腸を刺激して動きを活発にする
- ③ ナッツ類 食物繊維
- ④ 豆 食物繊維

### ●腸に良い食材

- ⑨ 発酵食品
- ⑩ ねばねば食材

★不溶性食物繊維・水に溶けず便のかさを増やし、腸の壁を守る  
穀類、豆類、ナッツ類、きのこ類、野菜、芋類、果物

★水溶性食物繊維・水分を含みゼリー状となり、有害物質を吸着して排出  
海藻類、野菜、芋類、果物

※食物繊維は消化に時間がかかるので、試合時は控えめに(果物は早い)

### りんごとさつまいもの蒸し煮



- ① りんご1/4個、さつまいも(120g)は、皮つきのまま1cm幅の角切りにする。
- ② 鍋に①を入れ、ひたひたより少ない水、塩少々を入れて蓋をして火にかける。沸騰したら弱火にして7~8分煮る。
- ③ 蓋をはずして、水分をとばしてからボウルに移す。
- ④ 刻んだアーモンド(大さじ1)とクリームチーズ(15g)を加えて混ぜる。

sacchin-kitchen Colza

### 味噌ドレッシング

味噌(大さじ1)、オリーブ油(大さじ1)  
レモン汁または酢(大さじ1)  
はちみつ(小さじ1)

sacchin-kitchen Colza

### 長芋とわかめのしらすマヨネーズ



- ① 長芋は皮をむき、ビニール袋に入れてたたいてつぶす。
- ② 長芋とわかめとしらすを混ぜて、マヨネーズで和える。

sacchin-kitchen Colza

### フルーツヨーグルト寒天



- ① 好みのフルーツ(100g)を1cm角に切る。
- ② 鍋に水(200ml)を入れ寒天(4g)を振り入れ混ぜながら火にかける。
- ③ 2分ほど煮立て、砂糖(30g)を入れて溶かし、火をとめる。
- ④ 豆乳(100ml)、ヨーグルト(200ml)を混ぜ合わせておいたところに加えて、混ぜる。
- ⑤ 型に流して、フルーツを散らして、冷蔵庫で冷やし固める。

sacchin-kitchen Colza