

カラダ  
Smart  
スマートニュース  
News



3

Mar.2026

未病対策

/ topic /

今月のテーマ

腸内環境をととのえよう!

今月の元気めし!

ブロッコリーとゴボウの  
大麦和風マヨサラダ

スマトレ

腸内環境をととのえるための  
簡単ストレッチ



# 腸内環境をととのえよう!

## 腸の役割

- 食べ物の消化・吸収
- 免疫器官としての役割
- 酵素、ビタミン、ホルモンの合成
- 解毒:化学物質を分解・シャットアウト
- 不要な老廃物や毒素を排泄



## 腸内細菌の種類

- 善玉菌……ビタミンの合成、消化吸収の補助、感染防御、免疫刺激
- 悪玉菌……腸内腐敗、発ガン性物質の産生、ガス発生
- 日和見菌…健康なときはおとなしくしているが、からだが弱ったりすると、腸内で悪い働きをする



## 腸内環境をととのえることが期待できる食品

善玉菌を直接  
摂取できる食品

- 発酵食品



善玉菌の数を増やす  
作用のある食品

- 水溶性食物繊維を多く含む食品



腸の動きを刺激し  
排泄を促進する食品

- 不溶性食物繊維を多く含む食品



∟ 腸内環境によくないこと ∟



- 肉類・糖類の摂り過ぎ
- ストレス
- お酒の飲み過ぎ

## 未病対策

7 イ ズ

腸内環境が悪化すると、  
脳機能にも影響する

1 ○ 2 ×

答えは次ページ!

▼ 今日から1か月できることを1つ記入

## 今月のカラダSmart宣言!



例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など



いつも見る  
場所に  
貼ってね!

今月の  
元気めし!



## ブロッコリーとゴボウの大麦和風マヨサラダ



材料2人分

1人分 115kcal 食塩相当量 1.2g

○ブロッコリー 100g ○(ササガキ)ゴボウ 40g

○人参 20g ○大麦 5g

**A**(味噌 大さじ1、マヨネーズ 大さじ1、  
醤油 小さじ1/2、砂糖 小さじ1/2)



おすすめ  
ポイント

水溶性・不溶性食物繊維のバランスの良いゴボウと大麦を使い、発酵食品の味噌を使った腸内環境をととのえることが期待できるサラダ



### 作り方

- ① ブロッコリーは一口大に切る(冷凍食品でもOK)。
- ② ゴボウをササガキにする(冷凍食品でもOK)。
- ③ 人参は短冊に切る。
- ④ ①は茹でるかレンジで加熱して冷ましておく。
- ⑤ ②、③もそれぞれ茹でて冷ましておく。
- ⑥ 大麦は10分程度茹で、冷まして水気をしっかりきる。
- ⑦ ⑥とAを混ぜる。
- ⑧ ④・⑤を混ぜ、⑦を追加して軽く混ぜる。





運動には腸のぜん動運動を促す効果が期待  
できます。腰をひねるストレッチはおなか周りを  
刺激して鈍っている腸の動きを活発に!

おすすめ  
ポイント



## 片ひざ抱えストレッチ



- 1 仰向けに寝て、息を吐きながら、胸に近づけるイメージで片方のひざを抱える。  
※もう片方の足は、ひざが浮き上がらないよう真っすぐにキープする。
  - 2 15秒程度呼吸をしながらその姿勢をキープする。
  - 3 抱えたひざを床に戻して、仰向けの状態に戻る。
- 4 ①～③を片足ずつ、5セット行う。



## 腰をひねるストレッチ



- 1 仰向けになる。
- 2 両ひざを立てる。
- 3 できるだけ両ひざをくっつけたまま、ゆっくり大きく左右にゆらす。
- 4 20回行う。

### ⚠️ ストレッチの注意点!

- |                     |                |
|---------------------|----------------|
| 1 時間をかけて伸ばそう!       | 2 伸ばす部位を意識しよう! |
| 3 痛くなく気持ちよい程度に伸ばそう! | 4 呼吸を止めないように!  |



1 ○ 脳と腸は互いに影響を及ぼしあう関係「脳腸相関」といわれています。

病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは  
ホームページにも掲載しています。  
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社  
<http://www.ifSCO-group.com>

カラダ Smart Project