

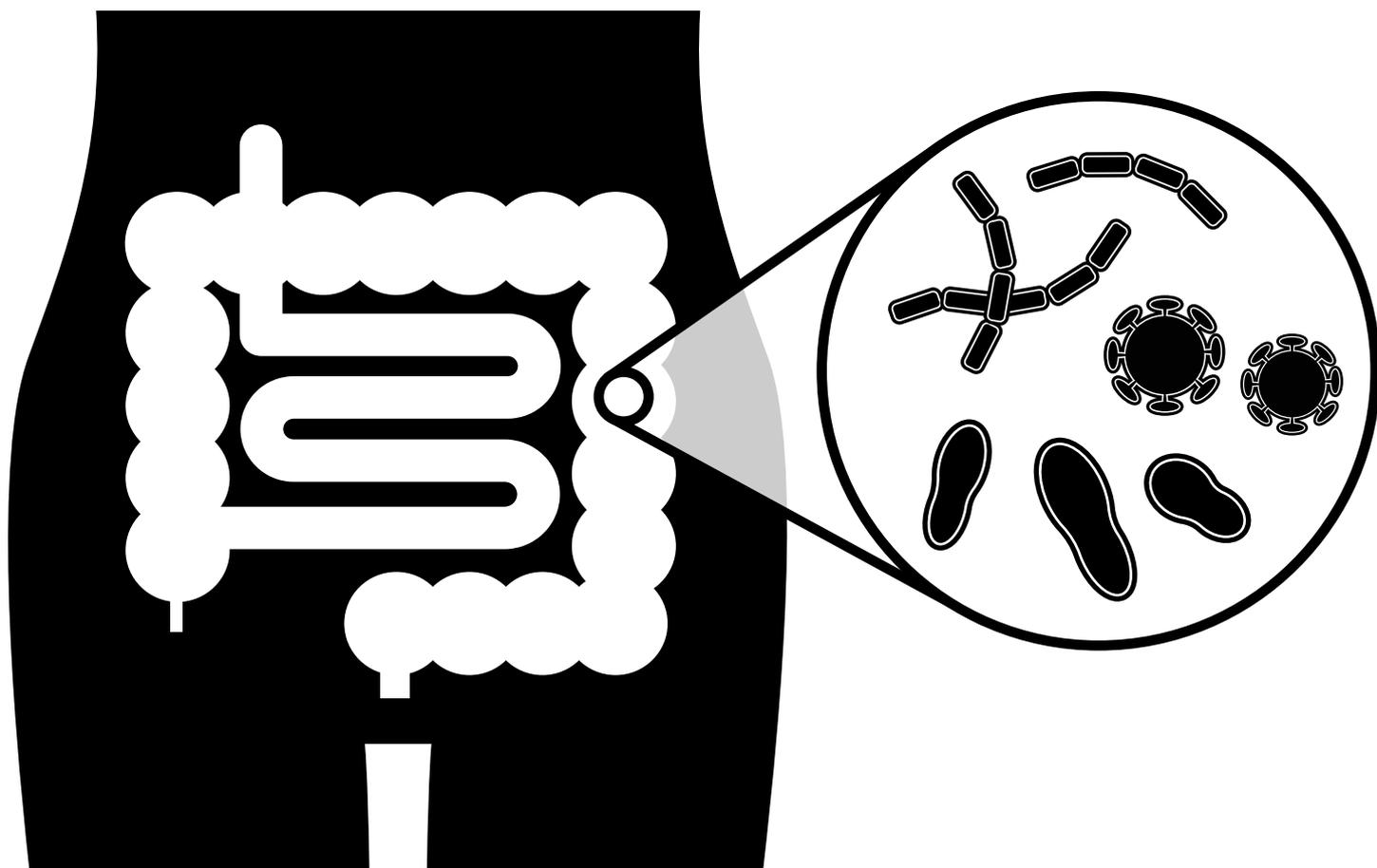
# 腸内細菌

## 取扱説明書

改訂版

品番: RHSS-060

保管用



2024年6月13日放送



・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

# 腸内細菌が作り出す**短鎖脂肪酸** 免疫力を高めるのに効果あり！

## Point ▶▶▶ 続々判明！腸内細菌健康パワー！

私たちの大腸には約500～1,000種類、40兆個以上の腸内細菌が。  
「**下痢・便秘の改善**」はもちろん、  
「**美肌**」「**がん予防**」「**ダイエット**」  
「**運動能力向上**」「**老化防止**」…  
さまざまな**健康に大きく関わって**  
**いる**ことが近年わかってきました。



「優れた腸内細菌を持つ人が多い」と研究者が注目する街、京都府京丹後市。そこは**100歳以上人口が全国平均3倍!**  
(人口10万人あたり)

その秘密のひとつが「酪酸産生菌」という腸内細菌が多いこと。これらは**短鎖脂肪酸を生み出す**のが大きな特徴です。



## Q.短鎖脂肪酸っていったい何をするの？



腸内には、ばい菌が入りやすいため、免疫細胞の活躍が必須。「**短鎖脂肪酸**」はその**免疫細胞をコントロールする「T細胞**」を作ります。T細胞がいないと、**免疫細胞や腸内細菌が暴走し腸内にダメージ**が。  
**老化など、健康を損なう原因**につながってしまいます。

### 短鎖脂肪酸その他の効果

- ・ 腸のエネルギー
- ・ 腸内環境の改善
- ・ 運動能力の向上
- ・ 肥満の改善 など

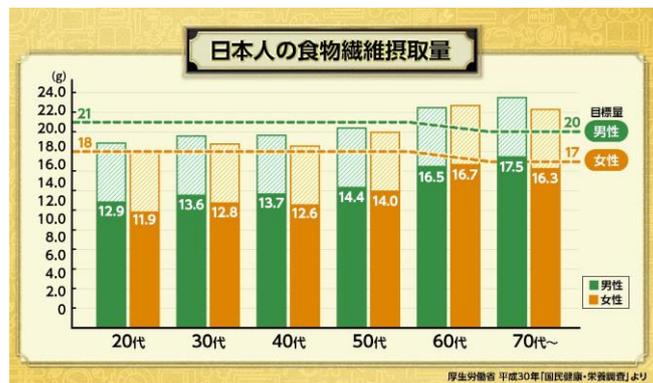
# 実践編 食物繊維は1日プラス6g 「育菌」でエサを届けよう！

## Point 腸内細菌の主なエサは食物繊維！

短鎖脂肪酸を生み出す腸内細菌を育てるためにしっかりとエサをあげるべし！  
そのエサとは・・・**食物繊維**。小腸で吸収されにくいいため、大腸までしっかり届き**腸内細菌たちのエサ**となるのです。



## 思ったよりとれていない！食物繊維



日本人の多くは、腸内細菌にエサを十分に与えられていません。  
今回おすすめするのは**食物繊維「1日プラス6g！」**  
これを意識することで多くの方が目標をほぼ達成できます！

## そこで！特別付録「育菌カード」！

### カードあたりの食物繊維量の目安



食べる量の目安

金の縁がハッコウカード

### ★使用の際のポイント★

- ◎ 1日プラス6g
- ◎ たくさんの食材を組み合わせる
- ◎ ハッコウカード (発酵性食物繊維を多く含む食材) を1枚は使う

※改訂ポイントは次ページに



腸に関する手術などをした方は  
医師に相談して食物繊維をとってください。

# 実践編 「レジスタントスターチ」で 育菌効果アップ!

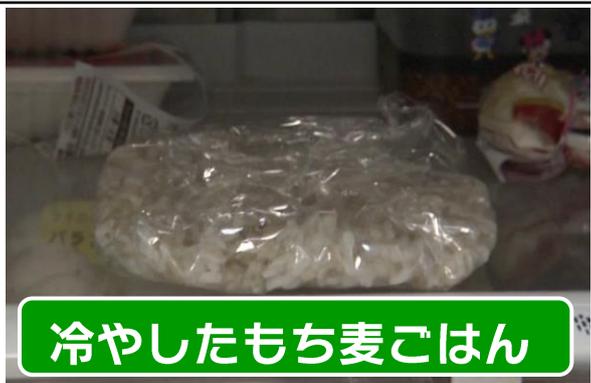
## Point 食物繊維の一種「レジスタントスターチ」

レジスタントスターチとは、消化しにくい  
でんぷんのことです。食物繊維の一種。

穀物・イモ・豆などに含まれ、腸内細菌の  
エサとなります。



## 冷蔵庫で1晩冷やすと増える!



冷やしたもち麦ごはん

生のでんぷんに水と熱を加えると、  
やわらかく消化しやすい状態に。い  
わば、炊きたてごはんの状態です。  
これを冷蔵庫で一晩冷やすと、  
水分が抜けて硬くなります。すると、  
消化しにくいでんぷん「レジスタ  
ントスターチ」ができます。

## 改訂! パワーアップした育菌カード!

### 冷やすと増えるレジスタントスターチの点

4 +1

もち麦+白米  
もち麦 白米  
お茶碗1杯 50g+100g

5 +1

じゃがいも (皮なし 蒸し)  
1個 150g

### ★ポイント★

- ◎もち麦+白米、白米、  
じゃがいも（蒸し）、  
さつまいも（焼き）は  
およそ1点アップ  
※今回調べたのはこの4つです
- ◎冷蔵庫（4℃前後）で  
一晩冷やすだけ



- ① 冷蔵庫で冷やす際は、粗熱をとってから
- ② 冷蔵した食材は早めに（2日前後）食べきる

👉 改訂版・育菌カードは次ページ～ / レジスタントスターチ活用レシピはp.8～

ちよつとの意識が  
明日を変える



# 育菌カード

カード監修：大妻女子大学 青江誠一郎教授

4+1



もち麦+白米

もち麦 白米  
お茶碗1杯 50g+100g

4



押し麦めし+白米

押し麦めし 白米  
お茶碗1杯 50g+100g

2



玄米

お茶碗1杯 150g

2+1



白米

お茶碗1杯 150g

3



全粒小麦パン

1切れ 60g

3



ライ麦パン

1切れ 60g

3



うどん(ゆで)

1玉 200g

6



そば(ゆで)

ざる1皿 200g

4



オートミール

1食分 30g

4



グラノーラ

50g

5



ごぼう (ゆで)

小鉢 40g

3



ながいも

短冊15本 50g

5+1



じゃがいも (皮なし 蒸し)

1個 150g

7+1



さつまいも (皮なし 焼き)

大半分 150g

1



オクラ

20g

2



ほうれん草 (ゆで)

2株 50g

2



にんじん (ゆで)

4分の1本 50g

2



切り干し大根 (ゆで)

小鉢 46g

1



**エリンギ**

小1本 20g

3



**キクラゲ(乾燥)**

5g

1



**ひじき**

20g

3



**納豆**

1パック 40g

3



**大豆(ゆで)**

小鉢 40g

5



**おから(生)**

40g

2



**枝豆(ゆで)**

およそ12個 40g

3



**グリーンピース(ゆで)**

40g

1



**ごま**

大さじ1.5 10g

2



あずき (ゆで)

20g

3



きな粉

大さじ2 16g

1



いんげんまめ (ゆで)

6本 40g

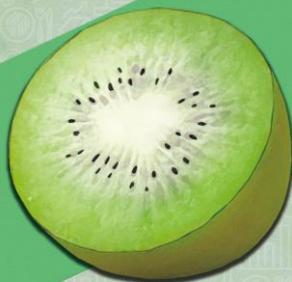
1



黒豆

およそ6粒 12g

1



キウイフルーツ

1/2個 50g

3



アボカド (生)

1/2個 60g

3



バナナ (生)

中1本 75g

4



干しがき

1/2粒 30g

# 👩 トリセツ流 レジスタントスターチ活用レシピ

## 🍴 冷やしじゃがいも



材料 (3人分)

□ じゃがいも 3個 (450g)

アレンジ料理に  
使える!

※2~3日で食べきってください

### 【作り方】

- ① じゃがいもの皮をむき、4つ切りにする。
- ② 電子レンジ (600W) で5分加熱する。
- ③ 冷蔵庫 (4℃前後) で一晩冷やす。

## 🍴 冷やしじゃがいも グラノーラ・ヨーグルトがけ



材料 (1人分)

□ 冷やしじゃがいも 1個 (150g)

□ グラノーラ 50g

□ ヨーグルト 大さじ3

□ 砂糖 小さじ1

□ 塩 少々

A

### 【作り方】

- ① ボウルに冷やしじゃがいもとAを入れ全体をあえる。
- ② 器に①を盛り、お好みの量のヨーグルト (分量外) とグラノーラをかける。



# 冷やしじゃがいも アボカド カレーサラダ



## 材料 (1人分)

□ 冷やしじゃがいも	1個 (150g)	
□ アボカド (2cm角)	1/2個	
□ 玉ねぎ (スライス)	30g	
□ マヨネーズ	大さじ3	} A
□ カレー粉	小さじ1/3	
□ 塩	少々	

## 【作り方】

- ① Aを混ぜておく。
- ② ボウルに冷やしじゃがいもとアボカド、玉ねぎを入れ、①を加えて全体をあえる。



# 冷やしじゃがいも ごぼうの梅じゃこあえ



## 材料 (1人分)

□ 冷やしじゃがいも	1個 (150g)
□ ささがきごぼう (ゆでる)	40g
□ 梅干し (たたいておく)	1個
□ じゃこ	大さじ1
□ 大葉 (千切り)	2枚
□ ごま油	大さじ2
□ 酢	少々
□ 砂糖	少々

## 【作り方】

- ① ボウルに大葉以外の全ての具材を入れ、ごま油で全体を軽くあえてから、酢と砂糖を加えさらに全体をあえる。
- ② 器に盛り、大葉をのせる。



# 冷やしもち麦茶漬け



## 材料（1人分）

- もち麦ごはん 150g (もち麦50g+白米100g)
- 塩昆布 小さじ1/2
- 大葉（千切り） 2枚
- 白ごま 適量
- お茶 適量

## 【作り方】

- ① 一晩冷蔵したもち麦ごはんを1度洗って、水けをきったあと、茶碗に盛る。
- ② 塩昆布、大葉をのせ、白ごまをちらして冷やした緑茶をかける。

# 保シヨ一書

品名 腸内細菌のトリセツ (RHSS-060)

保シヨ一期間

次のトリセツができるまで

お客様名 島崎 知歌子

保シヨ一いただけますか？

菌を育て 私も

石原さんとあんなと一緒にヨ

明るく元気に!!

腸内もキレイに♡

あしたが変わるトリセツシヨ一 

# 保ショー書

品名 腸内細菌のトリセツ (RHSS-060)

保ショー期間

次のトリセツができるまで

お客様名

有野晋哉

保ショーいただけますか？

すでに納付できました!!

ベンキョーにな、たー、

ども

鳥崎さんの納付できません。  
腸内理論

あしたが変わるトリセツショー

