

# ハッピーストアシスト



アンピールマンションでおなじみの  
新栄グループがお届けする  
コミュニティペーパー

発行・新栄総合管理株式会社【マンション管理業】国土交通大臣(5)第091453号  
新栄住宅株式会社【宅地建物取引業】福岡県知事(4)第15071号  
〒810-0041 福岡市中央区大名2丁目11番25号

Happy Assist Tsushin

2023 AUG.  
vol.60

最近、体調を崩しやすかったり、なんだか体の調子が良くないと感じたりすること、ありませんか？  
人体には、さまざまな外敵から体を守ってくれる「免疫機能」があるので、この免疫機能が低下しているときには風邪を引きやすかったり、重症化しやすかったりするものです。  
本特集では、免疫機能の低下を防ぐためには、どのような食生活を心がければ良いのか、管理栄養士の桃田先生に教えていただきました。

## 腸内細菌のはたらき

### 善玉菌

乳酸菌やビフィズス菌、  
プラウチア菌、酪酸菌など。

有益な働きをする細菌です。消化吸収の補助、  
ビタミンの生成、高血圧や糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病の予防、免疫機能を高めるなど、さまざまな効果が分かっています。

### 悪玉菌

大腸菌やブドウ球菌、サルモネラ菌など。

病気や食中毒につながる炎症を引き起こす  
ような細菌です。不規則な生活や、たんぱく質  
や脂質が中心の栄養バランスの悪い食生活  
が続くと、これら悪玉菌が優勢な状態になり、  
体調に影響を与えます。

免疫機能の仕組みは非常に複雑ですが、腸内細菌が大きく関係していることは、はつきりしています。人体の免疫細胞のなんと約7割が腸内に集中しているといわれているので、免疫力を高めるためには、「腸内環境を整える」ことが非常に重要なのです。

皆さんは「腸内フローラ」という言葉を聞いたことがありますか？正式には「腸内細菌叢」というのですが、人の腸内には、100兆個以上ともいわれる細菌が棲んでいて、その多数の細菌が種類ごとにまとまって腸内の壁に張り付いている様子が、あたかもお花畠（フローラ）に見えることから、腸内フローラと呼ばれるようになりました。

研究が進むにつれて、腸内細菌のさまざまな働きが分かってきています。健康のために腸内の「善玉菌」が元気に働く腸内環境を維持することが大切です！



### 腸内細菌に「食物繊維」をたっぷり届けましょう

私は自身、長年体調不良に悩まされていましたが、腸内環境を整えることで、体質改善できた経験があり、腸内環境の重要性には確信を持つています。

食物繊維は、腸内細菌にとっての「餌」にあたるため、食物繊維が足りない腸は、彼ら腸内細菌にとって住みよい環境とはいえない。腸内細菌が元気に働くことができるよう、食物繊維の摂取を心がけましょう。

もう一つのキーワードが「多様性」。さまざまな種類の腸内細菌が作用する状態、つまり、いろいろな種類のお花が咲いている「腸内フロー」ラ」が理想なのです。そのために、いろいろな種類の食材から食物繊維を摂取することを意識して取り組んでみてください。2週間ほどで腸内環境が変わり始めると言われています。

最近、体調を崩しやすかったり、なんだか体の調子が良くないと感じたりすること、ありませんか？  
人体には、さまざまな外敵から体を守ってくれる「免疫機能」があるので、この免疫機能が低下しているときには風邪を引きやすかったり、重症化しやすかったりするものです。  
本特集では、免疫機能の低下を防ぐためには、どのような食生活を心がければ良いのか、管理栄養士の桃田先生に教えていただきました。

# 免疫力UP！腸内環境を整える食生活入門

特集

もっと

快適講座

32

管理栄養士・桃田 愛里沙

フードビジネスアドバイザー / 管理栄養士  
桃田 愛里沙



講師  
PROFILE  
プロフィール

九州栄養福祉大学食物栄養学科卒業。  
3歳の時に初めて卵焼きを作つてから  
料理に目覚め、大好きな料理に関われる管理栄養士に。  
『どんな人でも楽しく・美味しい』をモットーに、フリーランス管理栄養士としてレシピ開発・食育講演・ラジオ＆TV出演・訪問栄養指導などを行う。現在は、誰もが家で  
できるレシピや調理法を研究し、フードコーディネートまでを含めた「在宅で食を楽しむトータルコーディネート」  
に力を入れている。



お問い合わせ  
ご相談

栄養管理ステーション もぐもぐ福岡  
〒810-0041 福岡県福岡市中央区平尾1-6-11-503  
E-Mail arisa-m@mogumogustation.com FAX 092-791-3546  
<http://kan-z.co.jp/mogmog/>

## お弁当や外食に一品プラス

働いていると、外食の機会も多いことでしょう。外食やお弁当では不足しがちなビタミンや食物繊維をプラスすることを考えてみませんか。野菜ジュースやサラダ、なめこの味噌汁などはコンビニエンストアで購入できて便利です。

コンビニで  
お手軽にプラス！



昼食

Lunch

## 腸内環境に良い、 食物繊維たっぷりの 食事メニュー

日持ちするので  
常備菜におすすめ

### キノコのマリネ

夕食

Dinner

#### 材料(2人前)

- えのき…1袋→石づきを落とし2~3等分に切る
- しめじ…1袋→石づきを落とし小房に分ける
- 水…大さじ1
- みりん…大さじ1
- 醤油…大さじ1/2
- 酒…大さじ1
- 塩昆布…ひとつまみ(2g)
- オリーブオイル…小さじ1/2

#### 作り方

- 鍋にキノコと水を加えて軽く混ぜながら1分程加熱
- 酒とみりんを加えてアルコールを飛ばす
- 塩昆布と醤油を加えて混ぜ火を止める
- 最後にオリーブオイルをふりかけてよく混ぜて完成

あえて塩味はつけずに、  
三つ葉の香りでおかずの味をひきたてる

### 香りご飯

キノコともち麦を  
使います。

#### 材料(2人前)

- 舞茸…1袋→石づきを落として小房に分け、  
適当な大きさに切る
- ツナ…1缶(70g)
- 米…1.5合
- 三つ葉…適量
- もち麦…0.5合
- 水…360cc

サラダ レタス + ベビーリーフ + トマトなど、  
その日にあるもの。



#### 作り方

- お米を研ぎ、もち麦を加える
- 舞茸とツナ缶、水を加え炊飯  
(ツナ缶はオイルごとOK)
- 炊き上がり、食べる直前に三つ葉を混ぜて完成

市販の水煮大豆(ゆで大豆)を  
軽くつぶして混ぜ込むのもおすすめ

### ひじき入り豆腐ハンバーグ

#### 材料(4個分)

- 鶏モモミンチ…200g
- 芽ひじき(乾燥)…4g→お湯にかけて戻して水分を取る
- パン粉…20g
- 塩コショウ…少々
- 絹ごし豆腐…200g
- 片栗粉…10g

#### 作り方

- ボルに軽くペーパーで水気を取った豆腐とお肉、  
塩コショウを入れて軽く混ぜる
- その他の材料を加えてこねて4等分にする
- フライパンに油(分量外)を薄く引いて熱し、  
ハンバーグをのせる
- 1分焼いたら裏返し、蓋をして弱火で5分焼く
- 蓋をとり、中火にして再度裏返して  
焼き目をつけて完成
- 好みのソースや大根おろしポン酢で  
お召し上がりください

### 季節野菜の味噌汁

キャベツやにんじんなど、  
その日にある野菜を入れます。

テレビ番組で「免疫力アップに納豆がいい」と紹介されると、翌日のスーパーの棚から納豆が姿を消すほどに、私たちは「納豆」はおすすめの食材ではあるのですが、偏り過ぎるのは考えものです。腸内環境を整えるための食材選びは、バランス多様性が大切です。「良いものをいろいろ食す」とことで、いろんな良い菌たちが住みやすい腸内環境を作つてあげましょう。せつかくさまざまな食材があるのです。食物繊維摄取を意識して、大豆以外の豆類、米以外の雑穀類、わかめ以外の海藻、という具合に食材選びを工夫して、あなたの腸内フローラを彩り豊かに、キレイにしていきましょう！

他の緑黄色野菜を  
使うなどのアレンジも簡単

### にんじんジュース

食物繊維とカロテンが豊富なにんじんは、  
おすすめ食材のひとつ。ビタミンCが豊富  
な、「りんご」と「レモン」と一緒にミキサー  
にかけるのがおすすめです。



時短調理できるキノコは、  
朝ごはんの「食物繊維源」に最適！

### キノコとシラスのタマゴ炒め

食物繊維を豊富に含むキノコは、包丁を使わずに調理でき、  
加熱時間も短くて済みます。タマゴには良質なたんぱく質  
が含まれ、1日の始まりにピッタリのメニューです。

海藻類には食物繊維が豊富

### 大根わかめスープ

「もずく」や「めかぶ」、「あかもく」など、  
わかめ以外の海藻も試してみましょう。

白米にはない風味を楽しむ

### 雑穀ご飯

もち麦や玄米など、精製度の低い穀類には  
食物繊維が豊富に含まれます。いろいろな  
雑穀を試してみてはいかがでしょうか。

厚生労働省は5年ごとに「日本人の食事摂取基準」を公表していて、エネルギーや栄養素の必要量や推奨必要量などを示しています。この推奨必要量を完全に満たすのはなかなか難しいのですが、特に不足しがちで、かつ必要だと思うのが野菜やキノコ、海藻類です。これらに含まれるビタミンやミネラル、食物繊維は、健康を維持するために重要な役割を果たしており、なかでも食物繊維は腸内細菌にとって最も重要です。これらを摂取できるメニューを意識することからはじめてみましょう。

市販の水煮大豆(ゆで大豆)を  
軽くつぶして混ぜ込むのもおすすめ

### ひじき入り豆腐ハンバーグ

#### 作り方

- お米を研ぎ、もち麦を加える
- 舞茸とツナ缶、水を加え炊飯  
(ツナ缶はオイルごとOK)
- 炊き上がり、食べる直前に三つ葉を混ぜて完成

現代の食生活において不足しがちな食物繊維。サプリメントで補うのも一つの方法ですが、できるだけいろいろな食材から摂取したいものです。

#### 海藻類とキノコ

どちらも食物繊維が豊富で、かつ経済的な食材です。さまざまな料理に合わせやすいので、いろいろな海藻・キノコを試してください。

#### 雑穀類

主食に玄米やもち麦などの全粒穀類をぜひ取り入れましょう。炊飯時、白米に少し足すところから始められます。

#### にんじん

普段の料理でにんじんを利用する機会は意外と少ないですよね。にんじんは栄養価のバランスがよく優秀な食材です。積極的に取り入れるメニューを工夫しましょう。

ほかにも、大豆などの豆類、たまねぎ、ごぼう、キウイフルーツやアボカドなどにも食物繊維が豊富に含まれています。

あなたの腸内フローラを  
きれいに育てましょう！



介護保険を利用した

賢く

お得に

# 福祉用具のレンタルで快適生活!

- 購入に比べ費用負担が少なく済みます。
- 体の状態の変化に合わせた適切な用具を使用できます。
- メンテナンス・アフターサービスが充実しています。



車いす

ケアフィットウイング(自走)  
介護保険適用の場合 600円／月額(1割負担)  
介護保険無しの場合 6,000円／月額



特殊寝台(介護用ベッド)

ケア優  
介護保険適用の場合 850円／月額(1割負担)  
介護保険無しの場合 8,500円／月額



歩行器

エール(Mサイズ)  
介護保険適用の場合 300円／月額(1割負担)  
介護保険無しの場合 3,000円／月額



歩行補助杖(杖)

楽スマスリーベース  
介護保険適用の場合 120円／月額(1割負担)  
介護保険無しの場合 1,200円／月額

※介護保険適応には事前審査が必要です。※所得により適応される負担割合が変更される場合があります。※他にも商品を取り揃えていますのでお気軽にご相談ください。

福祉用具に関する相談  
お問い合わせは

●アンピールケアプランセンターでは無料で介護保険申請に必要な書類の作成、申請を代行します。

新栄グループ 福祉用具 しんえい

新栄総合管理 株式会社 〒810-0041福岡市中央区大名2丁目11-25 受付時間／9:00～17:00(土・日・祝休み)

福祉用具事務所番号:4071003380/サービス種類:福祉用具貸与・住宅改修・販売 介護保険事業番号:4071003364/サービス種類:居宅介護支援

福祉用具 しんえい 検索



抽選で  
計6名さま

QUOカード (5,000円分)…1名さま  
(2,000円分)…5名さま

応募方法 別紙アンケートハガキかホームページのアンケートフォームからご応募ください。※記入もれがある場合は抽選対象外とさせていただきます。締切 2023年10月31日(火)まで(当日消印有効)

抽選発表 当選は賞品の発送をもってかえさせていただきます。次号の紙面にて当選者(ペンネーム)を発表しています。※プレゼントは都合により同等の品に変更させていただく場合がございます。

Vol.59 プレゼント当選者発表! (ペンネーム)

QUOカード(5,000円分) S・Sさん

QUOカード(2,000円分) キャットスターさん/chiBironさん/まあさん/かつちゃんさん/なないろさん

ホームページからもアンケートに回答・ご応募いただけるようになりました。

●たくさんのご意見、お待ちしています。 ハッピーアシスト通信 検索



近頃体調を崩してしまって、なかなか万全の状態に戻らない日々が長く続いていました。「なんとか体の調子を整えたい!」との思いから今回の特集記事を組みましたが、皆様いかがでしたでしょうか? 腸活と聞くと

難しいイメージでしたが、キノコや海藻などスーパーで簡単に揃う安価な食材がメインなため、気軽に挑戦できそうですね。

包丁を使わないレシピなどはお子様と一緒に楽しく調理もできるため、ぜひトライしてみてください。

次の発行は2023年  
12月上旬予定です!

●お問い合わせはハッピーアシスト通信編集局まで  
✉ happy-assist@sin-ei-kanri.co.jp ☎ <https://www.sin-ei-kanri.co.jp>  
TEL 092-762-5222 FAX 092-762-5545

※写真・イラスト・記事などの無断転載を禁じます。

郵便はがき

810-8790

256

〈受取人〉

福岡市中央区大名2丁目11番25号  
新栄ビル3F

新栄総合管理株式会社  
ハッピーアシスト通信局 行



個人情報の取扱い(裏面)を確認し同意の上、応募します。

氏(ふりがな)

性別(男・女)

名

年齢(歳)

(〒

一

)

ご住所

一

一

FAX

一

一

E-mail

@