



あなたのココロとカラダをアップデートする健康レシピ

金のカラダ

K I N N O K A R A D A

2018・秋
vol.4

CONTENTS

運動

レシピ
recipe

- ・「秋バテ」予防のカギは「腸内環境」にあり!?
- ・イスに座ったままできる! **腸イキイキ体操**

休養

レシピ
recipe

- ・あなたの便はどのタイプ?
- ・腸内環境をパワーアップさせる食材って!?
- 骨と骨の間の『関節』

知っているようで知らない
カラダの雑学

栄養

レシピ
recipe

食物繊維たっぷり!
腸をキレイにする
前後の
500kcal レシピ!!

小腸
胃から送られてきた食物の栄養素や水分を吸収!
肝臓に運ばれて、血液の成分に!

大腸
消化されずに流れこんできた食物繊維などをエサに、様々な腸内細菌が活動!老廃物は、便となり、肛門より体外へ排出されます。

腸には、食べ物を消化・吸収し、老廃物を便として排せつする働きがあります。ここでポイントとなるのが、「**吸収**」という働き。食べ物から出た栄養素や水分は小腸で「吸収」され、この栄養分が肝臓に送られて血液の成分となります。つまり、**腸は血液の質を左右する一器官**として、とても重要な役割を担っている場所でもあるのです。腸内環境が整うと、血液の質も良くなり、良質な血液が全身の隅々まで行き渡ります。そうして、溜まった疲れがとれやすくなるだけでなく、冷えやむくみの改善、美肌、便秘解消等、身体あらゆる不調を改善することに繋がり、体調がぐんと良くなるのです。

腸内環境を整えることで、
血液の質がアップ!?

暑い、暑い。そんな声が至る所から聞こえてくる今年の夏は、全国各地で猛暑に見舞われました。予想を遥かに超える気温の高い日が続く、身体に不調を感じた方も多いのでは!?でも、これだけで油断してはいけません。暑さが落ち着く9月の終わり頃から10月にかけてやってくる「**秋バテ**」はさらに注意が必要です。

夏場は特に、冷たい食べ物やドリンクで内臓が冷えたり、屋外と室内との気温差が大きいことで、体温調節を担う自律神経に負担がかかり、疲れやすい状態になります。こんな状態が続く、ようやく暑さが落ち着いた頃に、溜まりに溜まった疲れがどっと出る...これがまさに「**秋バテ状態**」です。

特に気をつけたいのが、**腸への影響!!**内臓の冷えや自律神経の乱れは、腸にストレスがかかり、だるさや疲れ、便秘等の不調を起こしやすくなります。腸内環境を整えて不調を吹き飛ばし、アクティブに秋を迎えるための秘訣、教えます!!

「秋バテ」予防のカギは「腸内環境」にあり!?

ではここで、腸内環境チェックリストを使って、今のあなたの腸内環境の状態を調べてみましょう!

腸内環境チェックリスト

- ☐ 便秘気味である (排便が1週間に1回あるかないか)
- ☐ 朝ごはんは抜くことが多い
- ☐ 果物は特に食べない
- ☐ 野菜が嫌いでありあまり食べない
- ☐ 吹き出物や肌荒れをしやすい
- ☐ 運動不足である
- ☐ ストレスを感じる事が多い
- ☐ 飲酒や喫煙をよくする

※診断ではありません。

理想の腸内細菌バランス!!

善玉菌と悪玉菌のどちらが強い方の味方に。悪玉菌が増えると、日和見菌は悪玉菌として作用します。

善玉菌 20%
消化・吸収を促し、腸内環境をパワーアップ!!
例 乳酸菌・ビフィズス菌など

悪玉菌 10%
消化・吸収を弱めて、腸内に有害な物質を作ります。
→下痢や便秘、腸内の炎症などにつながる可能性があります。
例 大腸菌・ウェルシュ菌など

日和見菌 70%

(最近の研究で、善玉菌の中にも悪い働きをする菌が居たり、逆に悪玉菌の中にも良い働きをする菌が居ることが分かってきていて、「善玉菌」「悪玉菌」という分類が曖昧になりつつあります。)

腸内環境は、
善玉菌、悪玉菌、
日和見菌の
バランスが大切!

1 腸に効く食材を取り入れる!

腸内細菌の中でも、腸に良い働きをもたらす「善玉菌」は積極的に摂りたいものの一つ。でも、善玉菌は摂っているだけではなかなか腸内に棲みつけないため、**善玉菌のエサとなる「食物繊維」を一緒に摂る**ことが大切です。善玉菌には、乳酸菌やビフィズス菌といったものがあり、ヨーグルトや牛乳、チーズ、納豆などがあります。食物繊維が豊富な食材には、秋が旬の野菜であれば椎茸やさつまいも、れんこん、ごぼうなどがあります。これらの食材を上手に活用して、腸に効く生活を送りましょう。次項以降にも、食材に関する情報やレシピを掲載しています。ぜひチェックを!

2 リラックスタイムをつくり、腸へのストレスを減らす!

腸は「第2の脳」と呼ばれるほど、脳の次に神経細胞が多く集まっている場所で、ストレスの影響を受けやすい器官でもあります。ストレスの溜め込みは、下痢や便秘だけでなく腸の病気に繋がりがやすくなります。睡眠時間をしっかりと確保したり、自分の趣味の時間を持つことでリラックスタイムを作り、なるべく腸へのストレスを減らせるようコントロールしましょう。

3 毎日コツコツ、少しの運動を取り入れる!

適度な運動は、腸の動きを活発にしてお腹の調子を整えるのに繋がります。夕方15分程度の軽いウォーキングを行ったり、朝起きてベッドの上で身体を伸ばしたり、短時間の少しの運動でも、毎日行うことで腸に刺激がいき、腸内細菌のバランスを良い状態に保つことが出来ます。週末にまとめて行うより、**毎日コツコツ行うことがポイント**です。

腸内細菌のバランスを整えるための3つのポイント

私たちの小腸や大腸内には、およそ1000種類、数にして100兆個もの「腸内細菌」が棲みついている。これが腸内環境と大きく関係していると言われていて、便秘の時に、吹き出物ができて肌荒れた経験はありませんか? これは腸内細菌の、いわゆる「悪玉菌」が増えるから。もちろん、腸の動きを良くする「善玉菌」や中間的な立場の「日和見菌」(ひよりみきん)も存在していて、これらの菌が腸内で常駐しています。

栄養不足や便秘などで腸にストレスがかかると、悪玉菌が増えるだけでなく日和見菌も悪玉菌の味方につき、身体に不調をもたらします。また、**年齢を重ねるにつれて腸も老化し、善玉菌の数が減少**して、腸内細菌のバランスが乱れていく。いつまでも健康で、元気に過ごすためには、意識して腸内細菌のバランスを保つことが大切です!!

出来ることから始めよう!

腸内細菌のバランスを整えるための3つのポイント

1 腸に効く食材を取り入れる!

2 リラックスタイムをつくり、腸へのストレスを減らす!

3 毎日コツコツ、少しの運動を取り入れる!

1. ほぐし運動

イスに座った
ままできる！

上半身を伸ばす

胸の前で手を組み、
上に引き上げましょう。
3秒数えたら、元に戻しましょう。

息を止めないように
気をつけよう



すきま時間にちょこっとしよう！

腸イキイキ体操

腸内環境を整えるには、“食べ物”を意識するだけでなく、“運動”を取り入れて、外側から適度に腸を刺激することも大切。朝ご飯を食べる前、テレビを見ながら、仕事の合間に…、すきま時間を見つけて腸を刺激しよう。便秘気味の方は、朝ご飯を食べる前に行うと、眠っていた腸が目覚まし、スムーズな排便へつながってより効果的です！



動画でCheck!

左のQRコードから腸イキイキ体操の方法を動画でご覧頂けます。

2. ひねりの運動

腸を外側から刺激！

- ①イスに浅く腰かけ、背すじを伸ばします。
- ②左脚を右脚にかけ、上体をゆっくりと左にひねりましょう。息を吸いながら正面に戻り、反対も同様に行いましょう。これを2回繰り返します。

背筋を伸ばして
お腹を意識！



右手は
左膝に
かけよう

息をフーッと
吐きながらひねる

3. おなか刺激運動

腸周りの筋肉を刺激！

- ①イスの角に浅く腰かけ、片方の脚をかかえて、胸の方へ近付け3秒数えます。
- ②上げた脚をゆっくり降ろしながら後ろの方まで引き、太ももの付け根付近を伸ばします。3秒数えたら元の位置に戻し、反対も同様に行いましょう。

1, 2, 3
スー！



太ももの付け根
付近の筋肉を縮める！

息をフーッと
吐きながら伸ばす



ここを意識して
じっくり伸ばす！

4. おなかの筋トレ

腹筋をつけて排便力をアップ！

- ①イスに浅く腰かけ、背中をつけて両脚を前に出します。
- ②両脚を軽く上にあげ、3秒数えたら元に戻しましょう。余裕のある方はこれを10～15回繰り返しましょう。

お腹を意識！



両手は座面をつかむ

背中を少し
丸めるような
イメージで！

お腹に
力を入れる！

息をフーッと
吐きながら足を上げる



あなたの便はどのタイプ？「便」にあった！ 腸内環境を知る方法は「便」にあった！

7つの便のタイプ

便秘
傾向

1 コロコロ状

硬くてコロコロした状態。
排便が困難。



2 硬め

ソーセージ状だが、
硬い便。



3 やや硬め

表面にひび割れのある、
ソーセージ状の便。



特に理想的な便！

4 普通

表面がなめらかな
ソーセージ状の便。



5 やや軟らかめ

軟らかめの
半固形状態の便。



6 泥状

どろどろの状態の便。
残便感が強いことも。



7 水様状

固形物を含まない
水様の便。



下痢
傾向

食生活の乱れやストレス等により、便秘になったり
残便感があったりと、何かと「便」で悩んでいる方も多いのでは。
腸内細菌のバランスが乱れることで、便のにおいや色、
形に変化が起こります。あなたの「便」はどの状態に近いですか？
チェックすることで、自分の食生活や体調を
見つめ直すきっかけになります！

特徴

- ✓「腸」の動きが停滞ぎみ
- ✓「水分」が不足した状態
- ✓「食物繊維」が不足した状態
- ✓運動不足の方に多い

腸内細菌のバランスが乱れている
可能性があります・・・。

「食事」「運動」
「生活リズム」を見直し、
腸の動きを活発にする
生活を心掛けよう！

特徴

- ✓腸内での水分を吸収する力が
弱まり、便の水分量が増える
(軟便、下痢)
- ✓食あたりや細菌などの
感染による場合がある
- ✓精神的なストレスが
かかった際に多い

腸内細菌のバランスが乱れている
可能性があります・・・。

症状がひどい場合は、
腸を安静にすることが
最優先。
脂っこいものや刺激の
強いものは避け、
消化吸収の良い食事を
心掛けよう！

腸内細菌の
バランス良好！
その調子!!

腸内環境をパワーアップ
させる食材って!?

両方を摂ることで、腸内環境をさらにパワーアップ!!

「善玉菌」+「食物繊維・オリゴ糖」

善玉菌の
エサとなる!

善玉菌

乳酸菌やビフィズス菌があり、
ヨーグルトや発酵食品に多く
含まれます。

○動物性乳酸菌▶ヨーグルト、牛乳、チーズ

○植物性乳酸菌▶納豆、ぬか漬、キムチ、
みそ、しょうゆ

生命力が弱いので、常に食べ続けることが大切!!

食物繊維

水溶性と不溶性の2種類があり、ほとんどの食材は不溶性がメイン。
不溶性の食物繊維ばかり摂りすぎると便が硬くなってしまうため、
水溶性の食物繊維と上手に組み合わせることが大切です。

- 水溶性がメイン▶果物(ブルーベリー、キウイ、ゆず、りんご)、海藻類、こんにゃく
- 不溶性がメイン▶根菜類、きのこ類、緑黄色野菜、豆類
- 水溶性と不溶性の両方を多く含む▶玄米、ライ麦、ごぼう、いんげん豆、オクラ、なめこ

オリゴ糖

特にビフィズス菌のエサとなって、善玉菌を増やすのに有効です。

バナナ、りんご、たまねぎ、大豆、寒天、みそ、しょうゆ

知っているようで知らない
カラダの雑学

骨と骨の間の「関節」

関節はふたつの骨をつなぎとめるとても大切な場所。
関節によって私たちの身体はさまざまな動きが可能に
なります。関節のしくみをのぞいてみよう!

関節のしくみ

かんせつほう
関節包

かつまく
滑膜...中には、ヒアルロン酸
が豊富な滑液が入っていて、
関節の動きをなめらかにしたり、
軟骨へ栄養を送ります。

膝関節には、半月板と
呼ばれる組織が
存在していて、膝関節の
安定を図っています。

なんこつ
軟骨



脱臼

関節が外れて、
骨がずれること



捻挫

靱帯や関節が
傷ついて痛むこと



変形性関節症

加齢で関節の形が
変わること



リウマチ

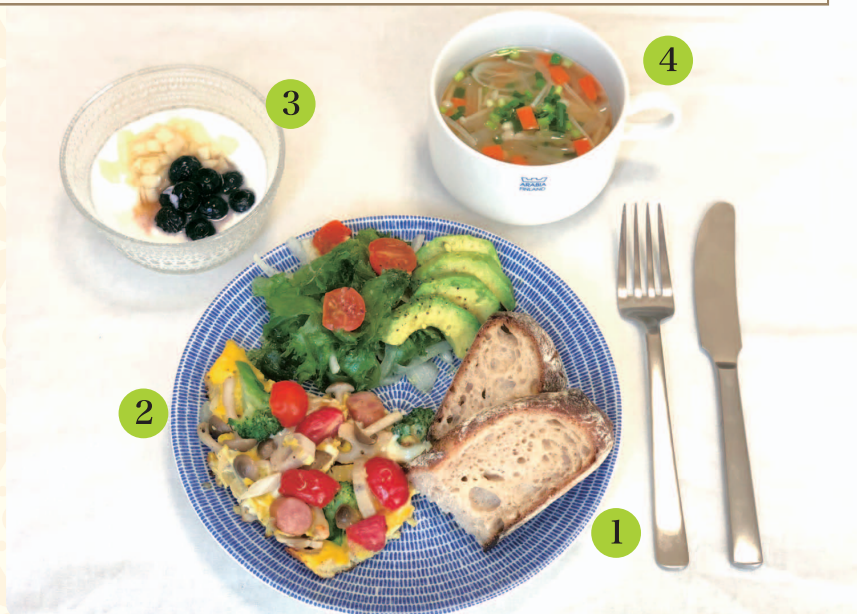
正常な細胞を
攻撃して起こる
炎症のこと

朝食レシピ

カロリー
498kcal

食物繊維
9.8g

塩分
2.2g



①ライ麦パン(2切/1人分)

カロリー 79kcal

食物繊維 1.7g

塩分 0.4g

ライ麦パンは、少し酸味の効いた独特な風味のパンですが、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維が豊富に含まれていて、おすすめです。ビタミンB群も豊富で、疲労回復効果が期待できます！

②れんこんとしめじのオープンオムレツ

カロリー 237kcal

食物繊維 3.6g

塩分 0.8g

簡単にできる、食物繊維たっぷりの卵料理！冷蔵庫に余っている食材を使ってアレンジも楽しもう！

材料(2人分)

卵・・・2個
ブロッコリー・・・40g
ミニトマト・・・40g
れんこん・・・40g
しめじ・・・40g
玉ねぎ・・・30g
ウイナー1本(30g)

オリーブ油・小さじ2
塩・こしょう・・・少々
添えサラダ
玉ねぎ・・・40g
レタス・・・30g
ミニトマト・4つ
アボカド・・・30g
レモンドレッシング
・・・適量

作り方

- ①ブロッコリーは硬めに茹でておく。各食材は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒めて、しんなりしてきたら残りの食材を全て入れ炒める。塩・こしょうをする。
- ③溶いた卵を流し入れ蓋をして、卵が好みの硬さになるまで火を通す。

③フルーツヨーグルト～マヌカハニーがけ～

カロリー 91kcal

食物繊維 0.5g

塩分 0.1g

ヨーグルトに、整腸作用のあるマヌカハニーをかけて、腸内環境をさらにパワーアップさせよう！

材料(2人分)

ヨーグルト・・・160g
りんご・・・20g
ブルーベリー・・・20g
マヌカハニー・・・20g
(なければはちみつでOK)

作り方

ヨーグルトに、カットしたりんご、ブルーベリーを添えて、最後にマヌカハニーをかける。

④もち麦入り秋野菜のスープ

カロリー 91kcal

食物繊維 4.0g

塩分 0.9g

もち麦とは、大麦の一種で、もちもちした食感が特徴的。食物繊維が非常に豊富な食材の一つです！

材料(2人分)

もち麦・・・30g
玉ねぎ・・・60g
人参・・・60g
えのき・・・50g
ねぎ・・・10g

鶏ガラスープ・300ml
しょうゆ・・・小さじ1
塩・こしょう・・・少々

作り方

- ①玉ねぎは薄切りに、人参は短冊切りに、えのきは2cm幅に切り、ねぎは小口切りにする。
- ②鶏ガラスープを火にかけ、ねぎ以外の食材を入れて、15分程煮込む。しょうゆ、塩・こしょうで味を調え、最後にねぎを加える。

①さんまのムニエル～味噌風味～

カロリー 290kcal

食物繊維 1.7g

塩分 1.9g

秋が旬のさんまは、新鮮な状態であれば内臓まで美味しく食べることができます。定番の塩焼きが飽きたという方は、ぜひこのレシピをお試しください。

材料(2人分)

さんま・・・2尾
塩・こしょう・・・少々
小麦粉・・・適量
オリーブ油・小さじ2
クッキングシート1枚
(又は魚焼き用ホイル)
味噌ソース
みそ・・・小さじ2
酒・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1
水・・・20ml
全て合わせておく

付け野菜

ブロッコリー・・・30g
(硬めに茹でておく)
まいたけ・・・30g
塩・こしょう・・・適量
鷹の爪(お好みで)・・・適量

作り方

- ①さんまは、包丁の背で軽く表面のうろこを取り、水洗いする。臭みが気になる場合は、塩を軽く振り、15分程おいて水気をしっかり拭き取る。
- ②両面に数か所切り込みを入れ、塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにクッキングシートを敷き、油を熱し、さんまを焼く。(さんまを3等分にして焼くと焼きやすい。)両面を焼き、中まで火を通す。フライパンの隙間に、★を流し入れ、軽く混ぜながら1分程煮詰め、さんまのムニエルに絡める。
- ④付け野菜も同様に炒め、塩・こしょうで味を調える。

②たたき長芋とトマトのさっぱりサラダ

カロリー 46kcal

食物繊維 0.9g

塩分 0.4g

長芋のシャキシャキした食感がおいしい一品。酸味の効いた味付けでさっぱりいただく！

材料(2人分)

長芋・・・40g
トマト・・・30g
きゅうり・・・20g
ちくわ・・・10g

調味料

めんつゆ・・・大さじ1
酢・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1
えごまパウダー・・・適量
(お好みで)

作り方

- ①長芋は袋に入れて、包丁の背などで叩いて割る。トマトは一口大の大きさに、きゅうり、ちくわは薄切りにする。
- ②調味料を合わせ、そこに①の具材を全て入れ混ぜ合わせる。お好みでえごまパウダーをかける。

③ひじきときこのもち麦ご飯

カロリー 186kcal[※]

食物繊維 4.9g

塩分 1.1g

ひじきやわかめ、もずくなどの海藻類は、特に水溶性の食物繊維が豊富。毎日摂るように心掛けよう！

材料(1合分)

米・・・1合
もち麦・・・60g
ひじき(乾)・・・5g
(水で戻しておく)
人参・・・30g
ごぼう・・・30g
まいたけ・・・30g

調味料

みりん・・・大さじ1
しょうゆ・大さじ1/2
だし汁・・・約200ml

作り方

- ①人参は、1cm四方の細切りに、ごぼうはささがきにして(ピーラーを使うと簡単にできる)水に2～3分程さらし、あく抜きをする。しめじは手でほぐしておく。
- ②炊飯釜に研いだお米、もち麦を入れ、調味料を全て加える。だし汁を1合の線まで加え全体を軽く混ぜる。
- ③準備した食材を全てのせ、炊飯する。炊きあがったら、軽く混ぜる。

夕食レシピ

カロリー
542kcal

食物繊維
10.2g

塩分
4.9g



④あおさとえのきの味噌汁

カロリー 20kcal

食物繊維 2.7g

塩分 1.5g

あおさに含まれる食物繊維は、主に水溶性。ビタミンやミネラルも豊富で、栄養満点の食材です。

材料(2人分)

あおさ(乾)・・・10g
えのき・・・30g
ねぎ・・・10g

だし汁・・・300ml
しょうゆ・小さじ1
塩・・・少々

作り方

- ①えのきは、3cm幅に切り、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁を沸かし、あおさ、えのきを入れて煮る。しょうゆ、塩を加え、味を調える。椀に盛り、ねぎを上から散らす。

編集後記

今年の夏は猛暑が続き、気象庁が「一つの災害と認識している」と異例のコメントまで出しましたが、皆さん体調は崩されていませんか？今回、テーマとして取り上げた腸は、「第2の脳」と言われるほど、脳の次に神経細胞が多く集まる場所で、ストレスを受けやすい繊細な器官です。また全身を巡る血液の質に関わる大切な器官でもあります。この腸を一度見つめ直し、腸内環境を整える生活を心掛けて、身体も心も元気になるきっかけになれば嬉しいです。(廣瀬)

スポーツを通じてサードプレイス(第3の快適空間)を創造する“スカイ・グループ”



総合フィットネスクラブ
(キッズスクール)

ヘミング
<http://www.heming.co.jp/>

スポーツクラブ
ヘミング亀岡

京都府亀岡市
北古世町2-1-7
TEL:0774-29-0820

スポーツクラブ
ヘミング出町

京都市左京区
田中関町22-76
TEL:0120-779-234

フィットネス&スパ
ヘミング伏見

京都市伏見区
深草錦森町9
TEL:0120-466-683

お得な入会キャンペーン
実施中!!
詳しくは
こちら▶



「タニタ」がプロデュースする
女性専用フィットネス
(ランチャイナ)

フィッツミー
<http://www.fitsme.jp/>

フィッツミー
イズミヤ大久保店
TEL:0774-57-5100

フィッツミー
アル・プラザ近江八幡店
TEL:0748-31-1600

フィッツミー
イズミヤ寝屋川店
TEL:072-811-3800

お得な入会キャンペーン
実施中!!
詳しくは
こちら▶



障がい児通所支援事業
放課後等デイサービス

ジュニアスペース
らいぶ
<http://www.js-live.jp/>

ジュニアスペース
らいぶ北白川
TEL:075-706-6900

ジュニアスペース
らいぶ草津
TEL:077-566-8500

ジュニアスペース
らいぶ堀川三条
TEL:075-823-3800

見学・問合せ受付中!!
詳しくは
こちら▶