

## 夏バテ回復のカギは腸活だった！ヒトは腸内細菌でできている！？ 「夏に弱ったおなかの調子を家族で整える『家族腸活セミナー』」を実施

2019年8月22日(木)に、東京都内において「夏に弱ったお腹の調子を家族で整える『家族腸活セミナー』」を開催しました。



本セミナーは、夏休みの終わりを迎えた新学期が開始するタイミングで、夏バテにより体調を崩しやすい時期に、お腹から健康を考えることを目的に開催され、当日は小学生から中学生の子どもを育てている女性約30名が集い、家族で実施できる「腸活」について理解を深めました。

最初に、腸活に詳しい鳥居内科クリニック院長の鳥居明医師による、夏バテの原因と対策に関する講演から始まり、美腸プランナー2級の資格を持つ当社・マーケティング部の高橋蘭による美腸マッサージレクチャー、料理研究家コウケンテツ氏による家族腸活レシピの紹介と、多岐にわたった内容で、会場はメモを取り、カメラを構える参加者の熱気に包まれました。

### 【家族腸活セミナーの内容】

#### <夏バテで弱った腸を整える腸活セミナー 鳥居内科クリニック院長 鳥居 明 医師>

※内容を一部抜粋して紹介

#### ◆夏バテの原因と対策

夏バテや熱中症の主な原因は、暑さのストレスによる自律神経の乱れ、睡眠不足、発汗異常など。鳥居医師は、「エアコンを使用する時期は、外気と室内の気温差が原因で自律神経が乱れがち」と語ります。

有効な対策として、十分な睡眠、水分補給、自律神経を整えることを挙げ、「自律神経は腸に集まっている。腸を整えることで自律神経の乱れが整い、夏バテ予防にも繋がる」と続けました。



## ◆「腸活」が健康のカギになる

「腸内フローラと呼ばれる腸内細菌は、人間の体内に 100 兆個以上存在しており、これは細胞の数よりも多い。我々は細胞ではなく腸内細菌でできているといっても過言ではない」と、鳥居医師は腸内環境を整える重要性を説きます。腸内細菌には「善玉菌」と「悪玉菌」が存在し、前者を優勢なバランスに保つことが健康維持のカギになることを挙げ、そのために「乳酸菌とビフィズス菌を摂取し続けることが重要」と解説しました。

また、「まだ研究段階」とした上で、学術の世界では、「体中の免疫細胞の約 7 割が腸に集まっているため、アレルギーは腸内環境に異常が生じていることが原因とする見解もある」「肥満の人の腸内細菌を『便移植』により痩せている人に移植すると、肥満になるという研究結果もある」など、最新の研究でも身体の重要な機能として「腸」への注目が高くなっていると説明しました。

最後に、「腸内フローラを整えるのには、『1 日 3 食バランスよく』が基本。特に善玉菌を増やすプロバイオティクス(発酵食品などに含まれる)、水溶性食物繊維を多く含むプレバイオティクス(りんごや玉ねぎなどに含まれる)と一緒に摂取するのが理想」と、食事の重要性にも言及し、「食事以外にも薬の服用や運動・ヨガなど『腸活』の方法はあるので、自分に合った方法を探すのが一番」とまとめました。

### <家族でできるおなかマッサージ 美腸プランナー2級 当社マーケティング部 高橋 蘭>

鳥居医師の講演の中で「自宅で簡単にでき、短時間で運動と同じくらいの効果がある」と紹介された、腸を動かすおなかのマッサージを、美腸プランナー2級の資格を持つ当社・高橋が紹介しました。マッサージをする際のポイントは、まず最初に深呼吸をすること。「腸はリラックスしているときに動きやすい。美味しいご飯のにおいやお花の香りを嗅ぐイメージで空気を吸い込むとリラックスできる」とポイントを説明し、「『の』の字マッサージ」「腸もみマッサージ」の 2 つを実践。参加者も席に座ったまま一緒に行い、「簡単だね」「子どもにもやってあげよう」という声が上がっていました。

※美腸プランナーとは：一般社団法人日本美腸協会が認定している腸や胃に関連する知識の資格

### <秋の味覚で腸内環境を整える！家族腸活レシピ 料理研究家 コウケンテツ さん>

腸活の基本となる食事について、料理研究家のコウケンテツ氏が、「子どももOK！な腸内環境を整える夏バテ解消韓国風献立」と題して、家庭で食べられる、腸内環境を整えるレシピ 3 品を紹介しました。

今回は、「にんじんとチーズのチヂミ」「きのこの納豆みそチゲ」「根菜と糸こんにゃくの炒めチャプチェ」の 3 品を紹介。ポイントを説明しながら手早く調理するコウケンテツ氏の姿に、会場からは拍手や歓声が上がっていました。

韓国風のメニューに当初、「子どもには辛いかも」という声が上がっていましたが、完成した料理を口にして、「これくらいなら子どもも美味しく食べられそう」「腸内環境も整うし簡単にできたから、自宅でも頻繁に作りたい」と大好評でした。



ご自身も 3 人のお子様の子育てに奮闘されるパパであるコウ氏は、「夏休みなど、暑い子どもと遊ぶ時間も長い時期は、料理を仕事にしている私でも料理をしたくないことがある。そういうときは、ストレスを抱えながら料理をするよりも、そのときの自分に合った方法で、腸内環境を整えることができるよう努めればいいと思う。皆さんも無理せず、腸活を意識した生活で健康に過ごしましょう」とまとめました。

## 【講師のご紹介】



### 鳥居内科クリニック 院長 鳥居 明 先生

東京慈恵会医科大学医学部卒業。同大学院博士課程終了。  
神奈川県立厚木病院医長、東京慈恵会医科大学附属病院診療医長、東京慈恵会医科大学助教授を経て、鳥居内科クリニックを開設。  
現在は東京都医師会理事、世田谷区内科医会会長。



### 料理研究家 コウケンテツ さん

大阪府出身。旬の素材を生かした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍。プライベートでは3児の父親として日々子育てに奮闘中。親子の食育、男性の家事・育児参加、食を通してのコミュニケーションを広げる活動に力を入れている。著書は、「今日なに食べたい？」(新潮社)、「おやつめし」(クレヨンハウス)、「弁当」(講談社)「コウケンテツのおやこ食堂」(白泉社)など多数。

### ビオフェルミン製薬とは…

1917年2月に創立したビオフェルミン製薬株式会社は、「乳酸菌のくすりで、おなかの健康を守り、すべての人が健やかに暮らせる社会に貢献する」ことを創業以来の理念とし、100年以上、乳酸菌を用いたくすりの研究・開発に取り組んでいます。

<https://www.biofermin.co.jp/>



## <参考資料>

コウケンテツさん開発レシピ  
「子どももOK! な腸内環境を整える夏パテ解消韓国風献立」



### にんじんとチーズのチヂミ



<材料(直径26cm一枚分)>

玉ねぎの薄切り	1/4個分
にんじん	60g
ピザ用チーズ	30g
ニラ	2~3本
ごま油	大さじ2~3
○生地	
小麦粉	大さじ3
片栗粉	大さじ3
卵	1個
しょうゆ	大さじ1
○たれ	
しょうゆ、酢	各大さじ1/2

※原材料に含まれるアレルギー物質:  
乳、卵、小麦粉、ごま、大豆

<作り方>

- 1、にんじんは斜め薄切りにしてから細切りにする。にらは4cmに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 2、ボウルに生地材料を入れてさっと混ぜ、にんじん、玉ねぎ、にら、チーズを入れて混ぜ合わせる。
- 3、フライパン(直径26cmほど)にごま油大さじ1を熱し、2を流しいれて全体に薄く円形に広げる。  
そのまま中火で2~3分焼き、こんがりしたら裏返し、鍋肌からごま油大さじ1~2を回しかけ、生地をフライ返しやスプーンなどでおさえながらさらにこんがり焼く。
- 4、取り出して食べやすく切って器に盛りたれを添える。

## きのこの納豆みそチゲ



### <作り方>

1. 豚肉は一口大に切る。しめじは石づきを切ってほぐす。玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋にごま油を熱し、豚肉、キムチを炒める。煮干しだし、酒を加えて煮立てる。みそを溶き入れて玉ねぎ、しめじを加え、2～3分煮る。納豆を加えてひと煮し、器に盛ってちぎったえごまをのせる。

### <材料(4人分)>

豚バラ薄切り肉	150g
しめじ	小1パック
玉ねぎ	1/2個
白菜キムチ	100g
※辛くしたくない場合はさっと洗う。	
納豆	1～2パック
酒	1/4カップ
にんにく	少々

しょうがのすりおろし	少々
ごま油	大さじ1 大さじ2
煮干しだし	4カップ
(お好みで)	
えごま、または青じその葉	2～3枚

※原材料に含まれるアレルギー物質：  
豚肉、ごま、大豆

## 根菜と糸こんにゃくの炒めチャプチェ



### <作り方>

1. 糸こんにゃくは熱湯でさっとゆで食べやすく切る。しいたけは軸を切り薄切りにする。にんじん、ごぼうは斜め薄切りにしてから細切りにする。ごぼうは酢少々(分量外)を加えた水にさらして水けをきる。万能ねぎは長さ4～5cmに切る。玉ねぎは薄切りにする。
2. フライパンにごま油大さじ1を熱し、ごぼう、にんじん、玉ねぎを順に炒める。しんなりしてきたら、たれの半量を加えて炒める。しいたけ、こんにゃくを加えてさらに炒め、全体がなじんだら残りのたれを加えて汁気がなくなるまで炒める。塩、こしょうで味を調えて万能ねぎを加えてさっと混ぜ、器に盛ってごまをふって糸唐辛子をのせる。

### <材料(2～3人分)>

糸こんにゃく	1袋
ごぼう	1/2本(約90g)
しいたけ	2～3枚
にんじん	50g
玉ねぎ	1/4個
万能ねぎ	2～3本
ごま油	大さじ1
白いりごま	大さじ1
塩、粗挽き黒コショウ	各少々
糸唐辛子	適宜

※原材料に含まれるアレルギー物質：  
ごま、大豆、小麦

### ●たれ

しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
砂糖	大さじ1
にんにく	1/2かけ
しょうがのすりおろし	1/2かけ