

## 腸内環境を整えよう！！ 甘酒きなこプリン

調理時間 5分

※調理時間にプリンの冷やし時間は含まれていません。



### 材料 (3人分)

- 甘酒 (米麴) . . . . . 150ml
- 調整豆乳 . . . . . 100ml
- きなこ . . . . . 大さじ2
- ゼラチン . . . . . 5g
- 水 (ゼラチン用) . . . . . 50ml
- 黒蜜 . . . . . お好みで

### 1人分あたりの栄養成分量

エネルギー	: 89kcal	たんぱく質	: 5.1 g
脂質	: 2.5g	炭水化物	: 12.1g
食物繊維	: 1.1 mg	塩分	: 0.1g

※栄養成分量に黒蜜は含まれていません。

※きなこの栄養成分量は食品成分表のきな粉「全粒大豆 黄大豆」で計算しています。

また、大さじ1 = 7gで計算しています。

### 作り方

1



耐熱容器に水とゼラチンを入れ、ふやかし、電子レンジ (600W 20秒) で温めて溶かす。

※ゼラチンが溶けていない場合はさらに加熱してください。

2



鍋に、甘酒、調整豆乳を入れ中火にかけ、きなこを加えて温めながら溶かす。沸騰する前に火を消す。(沸騰させないように注意!!) 鍋に1を入れかき混ぜる。

3



2 をカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。お好みで黒蜜をかけて、できあがり。



### 甘酒・大豆製品の栄養

- 甘酒 (米麴) : オリゴ糖が含まれており、腸内環境を整えてくれる働きがある。
- 大豆製品 : 大豆オリゴ糖が含まれており、腸の働きを活発にする働きがある。

# 腸内環境

## 《腸内環境を左右する悪玉菌と善玉菌》

ヒトの腸内にはおよそ1000種類、約100兆個の細菌がすみついているといわれています。

同じ菌でも善玉菌と悪玉菌というものがあり、これらのバランスが腸の環境を左右しています。

他に日和見菌という細菌もありますが、この細菌は悪玉菌と善玉菌のうち優勢なほうに味方する細菌です。

腸内はこれらの細菌がお花畑のように群生している様子から腸内フローラと呼ばれています。この腸内フローラのバランスが人の健康に大きく影響していると言われています。

### ◆善玉菌◆

- ・ビフィズス菌
- ・乳酸菌など
- 免疫力向上
- 消化吸収アップ
- 腸の蠕動運動活発化

### ◆日和見菌◆

- ・連鎖球菌など
- 優勢になった菌に
- 加勢する

### ◆悪玉菌◆

- ・ウェルシュ菌
- ・ブドウ球菌など
- 免疫力低下
- 腸内の腐敗
- 発がん性物質を生成

## ☆腸内環境を整える栄養素☆

### ○水分

便を柔らかくして腸内をスムーズに通り返けるようにしてくれます。



### ○食物繊維

コレステロールや有害物質を吸い取り体外に排出します。水分を保持する力があり、便を柔らかくします。

例) 野菜・果物・海藻など



### ○乳酸菌

腸の働きを活性化し、消化吸収を助けます。

また、免疫力を高める効果もあります。

例) ヨーグルトなどの発酵食品



### ～理想の便～

色：黄色から黄土色ならよい便です。

形：バナナのような形が健康です。

量：1日の排泄量は200～300g程度で、バナナ2、3本分が目安です。