



RIZAP
トレーナーが伝授

体の内側から健康と美を手に入れよう! 腸内環境

私たちの健康や見た目に大きく影響を与える『腸』。
腸内環境を整えることで、体に良い変化がたくさん起こります。
今回は食事をコントロールしながら腸内環境を整えられる、食材をご紹介します!

すぐに取り入れられる食物繊維が豊富な低糖質食材とレシピで
健康、快調、美肌を手に入れましょう!

1日の中で摂取したい食物繊維：男性 20g 以上 女性 18g 以上

1 おから100g(食物繊維10g)



食物繊維だけでなくタンパク質も豊富。
粉ものや洋菓子なども、おからを代用品
として使えば糖質量を抑えられます。

2 アーモンド10粒(食物繊維約10g)



食べ応えが抜群でお腹が空きやすい夕方
におすすめ! 1日 10 ~ 15 粒程度を目安
に食べてみましょう。

3 納豆1パック(食物繊維3.4g)



血液をサラサラにする効能のほか、ビタ
ミン B2 が豊富。たんぱく質も豊富で副
菜としても活用できます。

4 アボカド100g(食物繊維6.7g)



ビタミンミネラルを多く含んでいます。カ
リウムも豊富に含まれているため、むくみ
の予防にもつながります。

▶ **Point!** できるだけ1つの食材にこだわらず、いろんな食材から食物繊維を摂ってみましょう!

おすすめメニュー

1. とろとろダレ冷奴



< 1人分の栄養価 >	
エネルギー	164 kcal
たんぱく質	13.7 g
脂質	8.0 g
糖質	5.0 g
炭水化物	9.9 g
食物繊維総量	4.9 g
食塩相当量	0 g

- < 材料 (1人分) >
- 絹豆腐 1個 (100g)
 - 納豆 1パック (50g)
 - オクラ 2本 (冷凍) (24g)

2. 豆腐ステーキ キノコたっぷりソース



< 1人分の栄養価 >	
エネルギー	231 kcal
たんぱく質	12.4 g
脂質	18.3 g
糖質	3.0 g
炭水化物	5.1 g
食物繊維総量	2.2 g
食塩相当量	0.6 g

- < 材料 (2人分) >
- 木綿豆腐 1丁 (300g)
 - 粉チーズ 大さじ 1(6g)
 - しめじ 40g
 - エノキ 40g
 - 万能ネギ 適量 小さじ 1(2g)
 - オリーブオイル 大さじ 1
 - バター 大さじ 1
 - 塩コショウ 少々

作り方の動画はこちら ▶



作り方の動画はこちら ▶



※本動画の視聴期日は2025年3月末です。コード読み取りまたはクリックしてご視聴いただけます。

太りやすい、痩せやすい原因は腸内環境にあり?!

腸内には3つの腸内細菌(善玉菌・悪玉菌・日和見菌)が存在し、この細菌たちのバランスで腸内環境が良いか悪いか決まります。

食事が偏ってしまったり食物繊維が不足してしまうと、腸内細菌のバランスが悪くなり、代謝が下がったり便秘気味になるなど、ボディメイクのブレーキになってしまう可能性があります。

腸内環境を良い状態でキープして健康的な状態でボディメイクを進めていくために、毎日の食事に食物繊維を取り入れていくことが一番簡単な手段になります。普段から腸内環境が良くなる食材を選んで食事に取り入れてみましょう!

カンタン! 腸内環境チェック!

- ①肌荒れ、吹き出物に悩んでいる
- ②おならが臭いと感じる
- ③お通じが不規則、または便秘
- ④睡眠不足、寝ても疲れが取れない
- ⑤運動不足
- ⑥体調がすぐれない。風邪をひきやすい。

該当するものはありましたでしょうか?

腸内環境が悪くなると私たちの体にはさまざまな症状が現れます。

上記の6つはほんの一部ですが、腸からのサインをそのままにしおくと、ボディメイクに影響が出るだけでなく、体調不良や免疫力の低下などから大きな病気に繋がる可能性もあります。

腸内環境は、食事のほかにストレスや睡眠、運動からも影響を受けます。まずは自分にできる事から少しずつ始めていき、良い腸内環境を作れるように、生活習慣を意識しましょう!



善玉菌に注目!

食物繊維は良い腸内細菌(善玉菌)のエサになり、善玉菌を増やすことが期待できます。その結果、お通じの改善が期待できます。普段から意識して取り入れて腸の動きを活性化させていきましょう!

RIZAP 語録

健康は当たり前じゃない

食べられる、寝られる、遊べる、楽しいことを考える・・・それだけで健康。こんな当たり前の事が当たり前に出る。そこに感謝。

トレーナー 若山 博行

