



栄養だより

第6号 2021年5月

腸活 ～腸内環境を整えましょう～

さわやかな風が吹き、過ごしやすい季節となってきましたね。

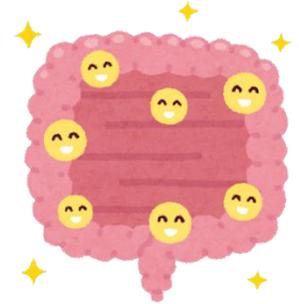
新生活、新学期が始まり1か月が経ちました。疲労がたまり、気分や体調が優れないことはありませんか？こまめにリフレッシュして、疲労をためすぎないようにしましょう。

今回は、腸内環境を整える「腸活」についてご紹介します。

◎腸活とは？

腸活とは、腸内環境を整えて良好に保つことです。

腸内環境を整えることで、整腸作用や疲労回復、免疫力の向上など多くの効果が期待されます。



◎腸内環境を整える食品

<p>善玉菌を直接摂取できる プロバイオティクス</p>  <p>ヨーグルト 味噌 納豆 乳酸菌飲料</p>	+	<p>善玉菌のエサとなるプレバイオティクス</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="text-align: center;">食物繊維</td> <td style="text-align: center;">オリゴ糖</td> </tr> <tr> <td>  <p>きのこ こんにゃく 海藻 ごぼう</p> </td> <td>  <p>キャベツ たまねぎ バナナ アスパラガス</p> </td> </tr> </table>	食物繊維	オリゴ糖	 <p>きのこ こんにゃく 海藻 ごぼう</p>	 <p>キャベツ たまねぎ バナナ アスパラガス</p>
食物繊維	オリゴ糖					
 <p>きのこ こんにゃく 海藻 ごぼう</p>	 <p>キャベツ たまねぎ バナナ アスパラガス</p>					

この2種類の食品を同時に摂取すると、効率良く腸内環境を整えることができます！
ぜひ普段の食事に取り入れてみてください。

～おすすめレシピ～



アスパラガスとごぼうの味噌和え

☆材料(2人分)

- ・アスパラガス 3本
- ・ごぼう 1本
- ・味噌 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・味の素 ひとつまみ

☆作り方

- ①ごぼうは皮をむき、3センチほどに切り、水にさらす。
- ②アスパラガスは根元の皮をむき、4等分に切る。
- ③ごぼうを水から茹でる。
- ④ごぼうが柔らかくなってきたら、アスパラガスを入れて1分ほど茹で、取り出す。
- ⑤味噌、みりん、味の素をよく混ぜ、茹でた野菜と和えて盛り付ける。

どんな野菜にも合う味付けなので、ぜひ色々な野菜で作ってみてください！