

栄養課だよ!

令和3年3月発行

今月のテーマは
腸内環境
についてです!



2021
vol.1.56

腸内環境を整えるには腸内細菌が多くかかわってきます。腸内細菌は3種類に分類され、善玉菌・悪玉菌・日和見菌があり、善玉菌を増やすことで腸内環境を整えることができます。



それではどのようにしたら、善玉菌を増やすことができるのでしょうか??

POINT①

善玉菌を含む発酵食品を食べる

ヨーグルト、ぬか漬け、納豆、キムチ、味噌、チーズ
◎塩分の多い食品もありますので、食べ過ぎには注意!!



POINT②

善玉菌のエサとなる水溶性食物繊維、オリゴ糖を摂取する

野菜類→ごぼう、大根

きのこ類→なめこ、しいたけ

穀類→麦

豆類→大豆、インゲン豆

果物類→プルーン、イチジク、アボカド

オリゴ糖→ごぼう、豆類、はちみつ、バナナ、にんにく、玉ねぎ、ねぎ
アスパラガス、ブロッコリー、カリフラワー、アボカド



☆腸のゴールデンタイム☆

「肌のゴールデンタイム」があるように、腸にも「腸のゴールデンタイム」があります。腸のゴールデンタイムは22時～翌2時で1日の中で副交感神経が最も高まり、腸が活性化するとされています。その時間に就寝すると腸が活動し、翌朝の排便を促します。さらに夕食後に、ヨーグルトを食べることにより、腸のゴールデンタイムを後押しすることが出来ます。



腸の動きをより良くする為には??

水分摂取

- 朝一番にコップ一杯の水
- 一日 1.5~2L の水分摂取



運動

ウォーキングやストレッチなどの軽い運動



睡眠

睡眠時やリラックス時に働く副交感神経が活発になり、腸内環境改善に役立ちます。



ストレス解消

ストレスが加わると腸の働きがわるくなります。ストレス解消法、リラックス法をみつけておきましょう。

(1人分)

エネルギー 40kcal

塩分 1.1g

旬の食材を使ったレシピ紹介~菜の花のお浸し~



(材料)

- 菜の花 200g
- 食塩 小1 (茹でる時)
- 白だし、みりん 各大1
- 鰹節 2g

(作り方)

- ① たっぷりのお湯に塩を入れ、菜の花を茹でる。
- ② 茹であがったら、鰹節と調味料で和える。

♥当院の食事紹介♥



2月パンの日 二種パン
780kcal



2月行事食 手巻き寿司
661kcal



2月シェフの日 ロールキャベツ