

しょくいく

食育だより

れいわねんとがつ
令和4年度7月

ぜひ、おうちの人と一緒に見てください！



座間市栄養士会

腸活で体の中から健康になろう！

私たちの体はいろいろな食べ物を食べることで、体を動かしたり、成長したりするエネルギーを得ています。健康に過ごすためには栄養バランスの良い食事をとることが必要で、毎日の食事内容は腸内環境にも大きな影響を与えます。

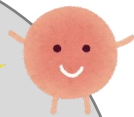
「腸活」という言葉を耳にしたことはありませんか？

私たちの腸内にはなんと1000兆個以上もの細菌がいます。これらの細菌たちが常にバランスを取りながら腸内環境を良い状態にしてくれているのです。

腸内環境を整え、体の抵抗力を高めるにはどんな食事をすればいいのか考えてみましょう。

◎腸に存在する細菌は大きく分けて3種類

ぜんだまきん 善玉菌



悪玉菌の侵入や増殖を防いだり、腸の運動を促したりすることで、おなかの調子を整えます。

※ビフィズス菌、乳酸菌など



あくだまきん 悪玉菌

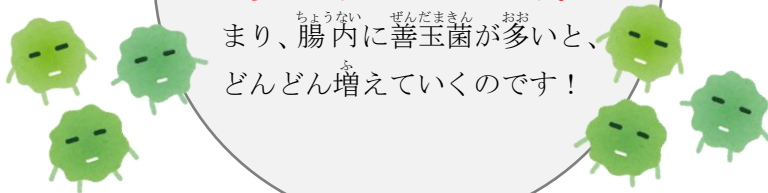


脂質や動物性たんぱく質をエサとして食べ、腸内で有害物質をつくりだします。有害物質が増えると、便秘や下痢を引き起こします。



ひよりみきん 日和見菌

腸内の善玉菌と悪玉菌の、数の多いほうの味方をします。つまり、腸内に善玉菌が多いと、どんどん増えていくのです！



◎腸内環境が悪くなると、どうなるの??

腸のぜん動運動が低下して、スムーズな排便ができなくなると、便秘になり、便秘が続いて老廃物が全身にたまってしまおうと

⇒⇒⇒

- 生活習慣病
- 老化
- お肌のトラブルにつながってしまいます。

体の中から健康を維持するための“腸活”なんです！！



◎ “腸活” にとって重要なのが、毎日の食生活！！

理想的な腸内環境を維持するには、善玉菌をとることがよいといわれています。そこで重要なのが、善玉菌を含むものと、善玉菌のエサとなるものを一緒にとることです。善玉菌がエサを食べることにより、腸内でどんどん増えていくため、より効果が期待できます！（参照：ビオフェルミン製薬）

善玉菌を含むもの (プロバイオティクス)

● 発酵食品

例：ヨーグルト、チーズ、納豆、みそ、キムチ など



善玉菌のエサとなるもの (プレバイオティクス)

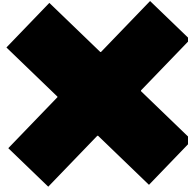
● 食物繊維

例：野菜類（特にごぼう、にんじん、ブロッコリー、オクラ など）
豆類、いも類、海藻、きのこ など



● オリゴ糖

例：野菜類（特に玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、アスパラガス など）
果物（バナナ など）



給食で出ているメニューも紹介します！
ぜひ作ってみてください

豚キムチ



夏休みの朝食にも
おすすめです！

フルーツヨーグルトサンド

《材料》 (4人分)

豚もも小間…240g 白菜キムチ…50g
長ねぎ…1/3本 にんじん…1/2本
ゆでたけのこ…1/2個 玉ねぎ…1個
もやし…1/2袋(120g) しょうが…1/2かけ
にんにく…1/2かけ ごま油…小さじ1
片栗粉…小さじ2 白いりごま…おさじ1と1/2

《材料》 (4人分)

食パン(6枚切)…8枚 ヨーグルト…150g
生クリーム…130g 砂糖…大さじ2
バナナ…1本 みかん缶…180g
白桃缶…2切 キウイフルーツ…1個

A [濃口しょうゆ…大さじ2 酒…小さじ1
砂糖…大さじ1と1/3 コチジャン…小さじ1

《作り方》

- ① にんにく・しょうがはすりおろし、キムチは一口大に刻む。
- ② 長ねぎはみじん切り、にんじん・たけのこは短冊切り、玉ねぎは5mm厚さに切る。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンを熱し、ごま油・にんにく・しょうが・長ねぎ・キムチをいれて、香りが出るまで炒める。
- ⑤ 豚もも肉を入れ、色が変わるまで炒める。
- ⑥ にんじん・たけのこをいれ、しんなりするまで炒める。
- ⑦ 玉ねぎ・もやしをいれ、やわらかくなるまで炒め、Aの調味料も加えて炒める。
- ⑧ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、白ごまを混ぜ合わせて完成。

《作り方》

- ① ヨーグルトはコーヒーフィルターの上のせ、冷蔵庫にいれ、1時間水切りする。
- ② みかん缶はみかんと汁にわけ、白桃缶は水気を切り、5mm幅のいちよう切りにする。
- ③ バナナは輪切りにし、みかん缶の汁を少しかけ、色止めをしておく。
- ④ キウイは皮をむき、5mm幅のいちよう切りにする。
- ⑤ ボウルに生クリームを入れ、ハンドミキサーで軽く泡立てる。砂糖を3回程度にわけて混ぜ合わせ、8分立てにする。
- ⑥ ⑤に水切りしたヨーグルトを混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥にフルーツ全てを混ぜ合わせ、食パンにのせる。
- ⑧ 具の上に食パンを重ね、耳を切り落とし、半分に切ったら、完成。