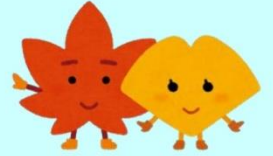
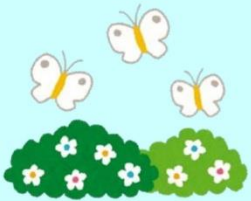


栄養科だより 11月号



腸内フローラを整えて腸活しよう！

私たちの腸内に生息する細菌はなんと 1,000 種 1,000 兆個以上！これらの様々な細菌がバランスをとりながら腸内環境を良い状態にしており、腸内フローラを整えています。（＝腸活）代表的な腸内細菌には「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の三種類がありますが、腸活に大切なのは善玉菌を増やすものを積極的に摂ることです。

脂質の多い食事に偏ってしまうと、悪玉菌が増える原因になります。紹介する食品を食事に取り入れ、バランスの良い食生活を心掛けることで善玉菌が優位の腸をつくりましょう。

善玉菌を含むもの (プロバイオティクス)

⇒発酵食品

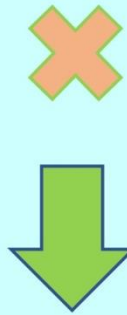
例) 納豆・キムチ・チーズ・ヨーグルト・味噌・ぬか漬けなど



善玉菌のエサとなるもの (プレバイオティクス)

⇒食物繊維・オリゴ糖

例) ごぼうや芽キャベツなど野菜類・海藻・きのこ・果物・豆類など



☆シンバイオティクス☆

組み合わせることで相乗効果を発揮！

例えば・・・

お味噌汁×わかめや、ヨーグルト×果物などがおすすめです☆

便秘や軟便の改善に😊

10月メニュー紹介

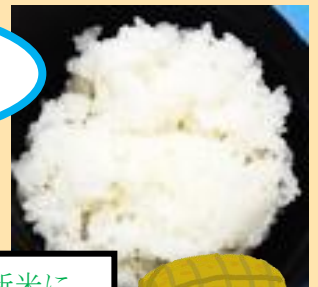


新米の季節になりました！



野菜たっぷり味噌タンメン

おいしい食材がたっぷりの秋♡
食材をしっかり味わってみてくださいね



10/28より新米に切り替わりました



台風を機に非常食用のコーンスープを使用しました