

栄養科だより 4月号



新年度がスタートし、春らしい陽気の日が増えてきましたね。ただ、朝晩は冷え込み、体調を崩しやすい時期かと思えます。今回は、体調管理目的に免疫力を高めるための食事についてご紹介します。

腸内環境を整えよう

→腸内には免疫をつかさどる免疫細胞が約6割集中しているといわれています。腸内環境を整えるためには善玉菌と善玉菌のえさとなる食品を食べることがとても重要です。

善玉菌を含む食品



善玉菌のエサとなる食品

→食物繊維とオリゴ糖



「今日から実践！！腸内環境改善レシピ」

春野菜たっぷり塩麴スープ

(材料) 4人分

- | | | |
|--------|-------|--|
| ・春キャベツ | 4枚 | ①材料を切る。 |
| ・新たまねぎ | 1/2個 | 春キャベツ: 1口大 |
| ・新ごぼう | 1/3本 | 新玉ねぎ: 薄切り |
| ・にんじん | 1/3本 | 新ごぼう: ささがき |
| ・しめじ | 50g | にんじん: 短冊切り |
| ・鶏もも肉 | 80g | しょうが: 千切り |
| ・しょうが | 20g | 鶏肉: 1口大 |
| ・ごま油 | 小さじ1 | ②鍋にごま油をしき、生姜と鶏肉を炒める。 |
| ・塩麴 | 大さじ1 | ③野菜をすべて加え油がなじむまで炒める。 |
| ・醤油 | 大さじ1 | ④水、塩麴を加えて蓋をして弱火～中火で10分ほど野菜が柔らかくなるまで煮る。 |
| ・水 | 500ml | |

