

栄養科だより 3月号

春にぐっと近づき、暖かく過ごしやすいなってきましたね♪
花粉も本格的になり、くしゃみや目の痒みが気になる頃です。
腸内環境を整えることは、花粉症対策にもなると言われています。

腸内環境をととのえるには・・・



腸内環境を整えるには
善玉菌が重要です！！

大腸には善玉菌と悪玉菌が総勢
100兆個くらい生息しています。
※割合は個人差あり

～善玉菌を増やす食品を食べよう～

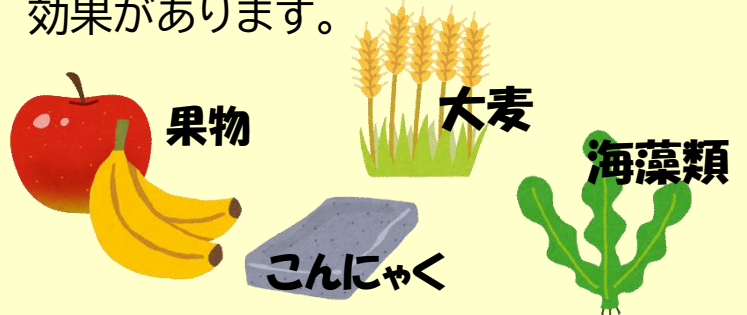
乳酸菌・発酵食品

乳酸菌や発酵食品には腸内フローラを改善させる働きがあります。



水溶性食物繊維

食物繊維には、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があります。
水溶性食物繊維には、善玉菌を増やす効果があります。



○栄養科 イベント情報○

2月はバレンタインイベントとパンの日を行いました♪

2月14日*手作りココアを提供*



2月21日

みどりの屋根さんの塩パン・ぶどうパン提供

