



三春病院 栄養科だより 3月号

春になり花粉が飛び交う季節となりました。

花粉症対策と言えば、腸内環境を整えることが効果的と言われています。

花粉症は、からだの免疫が花粉を異物だと判断することにより、アレルギー反応が起こること
で発症します。免疫に関わる細胞は、腸内に多く存在しているため、腸内環境が乱れてしま
うと、免疫のはたらきが異常になり花粉症を発症しやすくなります。

腸内環境を整えて花粉症対策をしましょう！！



シンバイオティクスについて

シンバイオティクスとは「プロバイオティクス」と「プレバイオティクス」を一緒に摂取し、相乗効果
を発揮することで、腸内環境をより効果的に整えることを言います。

プロバイオティクス

ビフィズス菌や乳酸菌など善玉菌
そのものこと。

～含まれる食品～

主に発酵食品

乳酸菌、麹菌、酵母などの微生物の働き
によって食べ物が変化した食品



プレバイオティクス

オリゴ糖や食物繊維など善玉菌を
増殖させ、活性化させる作用をもつ
成分。

～含まれる食品～

主にオリゴ糖、食物繊維

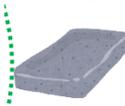
水溶性食物繊維

ねばねば・サラサラし
た食感



不溶性食物繊維

ボソボソ・ざらざら
した食感



シンバイオティクス



～春野菜の塩こうじペペロンチーノ～春野菜×きのこ×発酵食品！！

<材料> 2人分

・スパゲッティ	200g	・ベーコン(ブロック)	100g
・スナップエンドウ	80g	・にんにく	1 かけ
・キャベツ	40g	・オリーブオイル	大さじ 1
・エリンギ	50g	・塩こうじ	大さじ 1
<作り方>		・黒こしょう	お好みで

<下準備>

・にんにく	みじん切り
・スナップエンドウ	茹でておく
・キャベツ	ざく切り
・エリンギ	薄切り
・ベーコン	角切り

- ① スパゲッティを既定の時間より少し早めに茹でる。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、ベーコンを炒める。
- ③ スナップエンドウ、キャベツ、エリンギを入れさらに炒める。
- ④ 茹で上がったスパゲッティを③に入れ、塩こうじ、こしょうを加えて完成！