



三春病院 栄養科だより12月号 腸活で免疫力アップ！



寒さが本格化していますが、皆さんは元気にお過ごしでしょうか？
風邪や感染症に負けない、免疫力の高い身体を作るためには、「腸活」が効果的です！
腸は免疫機能の約80%を担っており、腸内環境を整えることで免疫力を高めることができます。
腸活は【善玉菌(プロバイオティクス)】と【善玉菌のエサ(プレバイオティクス)】の両方を一緒に摂ること(シンバイオティクス)でより効果が高まります！
また、腸は”第二の脳”とも言われ、腸内環境を整えると精神安定、認知症予防などに繋がると言われています！日々の食事にシンバイオティクスを取り入れ、免疫力の高い身体を作りましょう！

プロバイオティクス

ビフィズス菌や乳酸菌など善玉菌

～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

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～

主に食物繊維、オリゴ糖

水溶性食物繊維



不溶性食物繊維



シンバイオティクス

簡単！シンバイオティクスレシピ



ヨーグルト×バナナ



みそ×わかめ



納豆×オクラ

豚肉とキノコの醤油麹炒め

【材料(2人分)】

・豚肉	120g	☆料理酒	4g
・好きなキノコ・野菜	200g	☆にんにく	1g
・ごま油(炒め用)	2g	☆鶏がらスープの素	2g
☆醤油麹	7g	・塩	少々

【作り方】※にんにくはすりおろす

①肉と野菜・キノコ類をごま油で炒める

②☆を全て加えて、塩で味を整えたら完成！



納豆・キムチは単品でも

シンバイオティクス効果◎