



# 食物繊維で夏バテ予防!

夏バテの主な原因の1つに自律神経の乱れがあります。自律神経は腸と深いかわりがあるため、夏バテ予防には腸内環境を整えることも重要です!

## 【自律神経と身体の関係】



食物繊維をしっかり摂り、腸内環境を整え、夏バテを予防しましょう!

- ①腸内の老廃物の排出を助ける
- ②腸の善玉菌のエサとなって善玉菌を増やす



## ☆ ねばねば丼 ☆

1人分：147 kcal / たんぱく質 9 g / 塩分 1.25 g

### 【材料】

- |  |   |        |  |
|--|---|--------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・納豆 40g</li> <li>・めんつゆ 3g</li> <li>・長いも 50g (とろろ)</li> <li>・おくら 15g</li> <li>・わかめ(生)</li> </ul> | } | 混ぜ合わせる | <ul style="list-style-type: none"> <li>・すりおろし生姜 0.5g</li> <li>・しょうゆ 5g</li> </ul>                |
|  |   |        | <p>お好みでつけてもO!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きざみのり 1g</li> <li>・ラジウム卵 1個</li> </ul> |



さっぱりして  
食べやすい!

