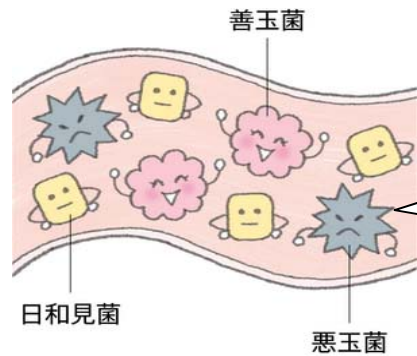


## 腸内環境を整えよう!



最近話題になっている腸内環境についてご紹介します。腸内環境を整えることで、太りにくくなったり、便秘の改善や免疫力が高まるなどのメリットがあります。

腸内にある「腸内フローラ」とは細菌の個々の菌が腸内に集まっている様子を言います。腸内フローラを構成する腸内細菌には、善玉菌、悪玉菌、日和見菌と大きく3種類あります。



腸内フローラの割合として  
バランスが良いとされているのが、  
善玉菌 : 悪玉菌 : 日和見菌  
2 : 1 : 7

大人の腸内フローラのバランスは、高たんぱく・高脂質食や食物繊維が不足した食事、暴飲暴食や加齢等によって悪玉菌優位に傾きやすい傾向があります。悪玉菌が多いと腐敗を起こし、下痢や便秘の原因となりますので、善玉菌を増やし、悪玉菌をおさえることが必要です。善玉菌を増やすためには、乳酸菌や食物繊維、オリゴ糖の含まれた食品を意識して選び腸内環境を整えましょう。

また乳酸菌などは寿命が3日~1週間しか持たない上、便と一緒に排泄されてしまうので、なるべく毎日取り続けて腸内環境を整えたいものです。

食物繊維が  
含まれる食品



野菜類

乳酸菌が  
含まれる食品



大豆製品

乳酸菌が  
含まれる食品



ヨーグルト

オリゴ糖が  
含まれる食品



納豆



バナナ

## 風邪予防におすすめの食材



免疫力が低下しがちなこの冬、風邪等の感染症予防が期待できる食材をご紹介します。

①ヨーグルト



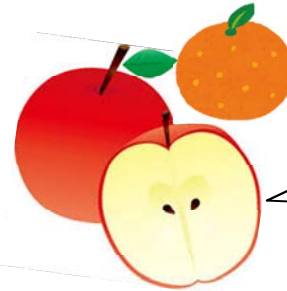
乳酸菌の力で、  
ウイルスの侵入を防止!

②はちみつ



腸内で善玉菌を増やし  
胃腸機能を整える。

③果物



ビタミンCで免疫力UP。  
りんごに含まれるリンゴ酸には疲労物質  
の分解作用もあります。

その他、肉類のビタミンB2で疲労回復効果が期待されるなどの効果もあります。免疫力をサポートする食べ物を意識的にとって健康な体作りをしていきましょう。

## 行事食のご紹介



1/1(月)昼食

- | 常食(右)   | ソフト食(左) |
|---------|---------|
| ・御赤飯    | ・赤飯粥    |
| ・チキンロール | ・豚角煮    |
| ・松笠いか   | あんかけ    |
| ・子持昆布   | ・松笠いか   |
| ・黒豆     | ・昆布風    |
| ・生酢     | ・きんとん   |
| ・季節の和菓子 | ・生酢     |
| ・すまし汁   | ・葛ごり    |
|         | ・すまし汁   |

~編集後記~

皆さん年末年始はいかがお過ごしでしたか?私は大好きなお餅屋さんの豆餅をたくさん食べました。おかげで新年と共に正月太りも迎えております。みなさん食べ過ぎには注意して、2018年も元気に過ごしましょう。(熊谷)