

栄養だより



日に日に寒さが増して冬も本番!! 外に出るのが億劫になって、
 ついつい部屋で過ごす事も多いのでは・・・

現代人は、ストレスや不規則な生活で腸がダメージを受けている人が増えています。
 今回は、最近よく耳にする腸活についてのお話をさせていただきます。

腸活とは



腸の環境を整えることです

腸内環境がくずれると、様々なトラブルを起こしやすくなります!!

腸の環境が**悪い状態**
悪玉菌が多い



腸内環境が悪くなると...

【体調】をくずしやすくなる。

腸の環境が**良い状態**
善玉菌が多い



腸内環境を良くするには...

腸内環境を良くする食品を選ぶ

ヨーグルトや発酵食品に含まれる【善玉菌】 + 善玉菌のエサになる【水溶性食物繊維】

腸内環境を悪くする原因

- ① 食生活の偏りや乱れ
- ② お酒の飲みすぎ
- ③ デスクワークなど
- ④ 運動不足
- ⑤ 不規則な生活
- ⑥ 夜更かし・睡眠不足
- ⑦ 抗生物質の飲みすぎ
- ⑧ ストレス

乳酸菌を多く含む食品	オリゴ糖を多く含む食品	食物繊維を多く含む食品
<p>チーズ 納豆 ヨーグルト キムチ 漬物</p>	<p>大豆 きな粉 はちみつ パナナ 玉ねぎ</p>	<p>きのこ ごぼう 柿 わかめ さつまいも おから</p>

腸内環境が整うと、身体にいい事いっぱい!! 免疫力もupで風邪なども引きにくくなります。
 今年の冬は腸活で、元気でイキイキ、健康な身体を作りましょう!!

お腹元気!!イキイキメニュー

食物繊維 た〜ぷり!!

おからパウダー入りチヂミ



《材料》	2人分》
小麦粉	40g
おからパウダー	20g
豆乳	200mg
卵	1個
にら	1/2束
キムチ	50g
人参	20g
だしの素	8g
ごま油	8g
ポン酢	12g
しょうが	小さじ1

乳酸菌でお肉も柔らかか!!

タンドリーチキン



《材料》	2人分》
鶏むね肉	1枚
カレー粉	大さじ1
ヨーグルト	大さじ2
ケチャップ	大さじ1
にんにく	小さじ1
しょうが	小さじ1
みりん	小さじ1
しょう油	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1

付け合わせは、
お好みの野菜を!!

《作り方》

- ①ボールに小麦粉・おから・豆乳・だしの素卵を入れて、かき混ぜる。
- ②にら・キムチ（好みの野菜やエビ・豚肉）を入れて混ぜ合わせ、フライパンにごま油を入れて焼く。



	1人分
熱量	281kcal
塩分	2.3g

《作り方》

- ①ビニール袋に、鶏の胸肉・ヨーグルト・カレー粉・しょうが・にんにく・しょう油を入れて1時間程、冷蔵庫で置く
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて温め、①を焼く。（付け合わせはお好みで）



	1人分
熱量	299kcal
塩分	1.5g