

腸活をはじめよう!!

寒さで代謝が低下する冬は、免疫細胞の働きも悪くなり、病気に対する抵抗力が下がりやすい季節です。免疫機能の集中する腸内環境が乱れると、感染症や風邪にかかりやすい状態になってしまいます。免疫の要は腸内環境です！

腸内環境を整える食事

腸内の善玉菌を増やすことで腸内環境が整います。善玉菌を増やすためには、善玉菌を含む食品と善玉菌のエサとなる食品を一緒にとると効率的です。

善玉菌を含む食品(プロバイオティクス)



善玉菌のエサとなるもの(プレバイオティクス)



プロバイオティクス

= 発酵食品や整腸剤 ヨーグルト・納豆・みそ・キムチ・チーズなど



プレバイオティクス

= 食物繊維とオリゴ糖 野菜・果物・こんにゃく・海藻・きのこなど



動物性たんぱく質や脂質の多い食事に偏った食事をしていると悪玉菌が増殖しやすいため気を付けましょう!



12月のレシピ(1人前)

- ◎ごはん
- ◎鶏のから揚げ
- ◎味噌汁
- ◎きのこのマリネ
- ◎果物

一人前あたり

エネルギー：546cal
 たんぱく質：22.7g
 脂質：17.2g
 炭水化物：74.0g
 食塩相当量：2.1g



鶏のから揚げ

【材料】

・鶏もも肉	90g	} ★
・醤油	3g	
・酒	5g	
・しょうが	1g	
・にんにく	1g	
・片栗粉	5g	
・油	3g	
・キャベツ	30g	
・トマト	10g	

【作り方】

- ① 鶏肉を一口大に切り、ボウルまたはビニール袋に入れて★の調味料につけ30分程度、冷蔵庫でねかせる。
- ②キャベツは千切りにし、トマトはくし切りにする。
- ③オーブンを250℃に予熱する。
- ④鶏肉を冷蔵庫から取り出し片栗粉を入れてまぶす。
- ⑤鉄板にクッキングシートをしき、鶏肉を並べ油をまわしかけ、全体になじませる。
- ⑥皮を上にして並べる。
- ⑦250℃で20分加熱して完成。



ワンポイント

片栗粉の量が多いとべちゃっとなりやすいため、表面にまぶす程度にしましょう。サクサクに仕上げることができます！

味噌汁

【材料】

- ・玉ねぎ 20g
- ・水 150ml
- ・味噌 8g
- ・顆粒調味料 0.5g

【作り方】

- ①玉ねぎをスライスする。
- ②鍋に玉ねぎ、水を入れ火にかける。
- ③玉ねぎに火が通ったら本だし、味噌を入れ調味する。

きのこのマリネ

【材料】

- ・しめじ 20g
- ・エリンギ 10g
- ・えのき 20g
- ・ごまドレッシング 8g

【作り方】

- ①きのこの石づき切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ②ドレッシングと和えて完成。

