

あけぼの栄養だより

11・12月号

皆さんこんにちは！季節もすっかり秋から冬の香りがし始めましたが、体調はお変わりないでしょうか？この時期は寒さや乾燥、風邪やインフルエンザなどの感染症などで体調を崩してしまう方も多い時期です。そういった外敵から身体を守るためにも、日頃から免疫力を意識した食事を心がけることが大切です！

免疫力をアップさせる食事とは？…それは腸内環境を整える食事、とも言えます。

以前にもこの栄養だよりで「腸活」についてお話したこともあります、

ヒトの身体の免疫細胞の約 7 割が腸内に存在しており、大きく分けて善玉菌・悪玉菌・日和見菌の 3 種類あります。この中で悪玉菌が多くなってしまうと、下痢や便秘などを引き起こしやすくなってしまいます。それを防ぐためには、善玉菌を増やせるような食事が大切になってきます。善玉菌を増やすための食事とはどんなものか、簡単なポイントを 3 つ紹介します！



ポイント！

- ① **食物繊維をバランスよく摂る** …食物繊維には不溶性と水溶性の 2 種類あるので、野菜類やきのこ類、海藻類などいろいろな食材を満遍なく取り入れましょう！
- ② **発酵食品を積極的に取り入れる** …ヨーグルトや味噌、キムチなど様々な発酵食品は、善玉菌の働きをサポートしてくれます！
- ③ **毎日コツコツと 1 品でも OK** …腸にいいから、と一度に沢山食べてそれっきり、という形では腸内環境は改善しません。むしろ下痢等を引き起こす可能性も。毎日 1 品でもいいので、コツコツと腸活食材・メニューを取り入れてみましょう。



あけぼのファーマシーグループ管理栄養士考案

最強！毎日食べたい腸活みそ汁



毎日食べても飽きない日本人の心、お味噌汁。

発酵食品、食物繊維、善玉菌の餌になるオリゴ糖、

さらに腸内の炎症を鎮め、善玉菌が増えやすい環境を作る

オメガ3脂肪酸を 1 品で美味しく食べられる、腸活お味噌汁にしました♪



【材料;5食分】

なめこ …1 袋
乾燥わかめ …4g
玉ねぎ …1/2 個
鯖水煮缶 …1 個
生姜 …中 1/4 個
味噌 …大さじ1
顆粒和風だし…大さじ1
水 …1000ml

【作り方】

- ① なめこはザルにあけてさっと水洗いする。
- ② 乾燥わかめは水で戻し、軽く水気を切る。
- ③ 玉ねぎは横半分に切り、くし切りにして水にさらし、水気を切る。
- ④ 生姜は皮つきのまま千切りにする。
- ⑤ 鍋に水を入れ、①②③④と汁気を切った鯖水煮缶を加えてひと煮たちさせる(アクは取り除く)。
- ⑥ ⑤に和風顆粒だし・味噌を加えてさっと煮て、器に盛る。





11・12月の旬



さつまいも(生 中 1本:229kcal/焼き 中 1本 272kcal)
茨城県はさつまいもの生産量が全国第2位! 焼き芋や干し芋人気も高まってきていますが、焼き芋や干し芋に加工されると甘味がぐっと増す分、カロリーも上がってしまいます。食べ過ぎにはご注意ください。



人参(中 1本:43kcal)

人参には皮膚や粘膜などの健康を維持する働きのあるβ-カロテンやビタミンCだけでなく、腸内環境を整える食物繊維などさまざまな栄養素を豊富に含みます。



りんご(皮なし 100g あたり 53kcal)

りんごの皮や皮の近くの部分では、果肉部分よりも食物繊維は約1.5倍、ビタミンCも約1.6倍も多く含まれています。皮がごわついて食べにくいという方は、りんごを薄めの輪切りにすると、皮の面積が小さくなるので、ごわつきも気になりにくくなり、美味しく食べられます。



おしらせ

森の薬膳 CoCoTea の薬膳茶が
あけぼのファーマシーグループ薬局全店でも
購入できるようになりました!
なかなかお店に行くことができない方も、
CoCoTea の美味しい薬膳茶をご自宅で楽しめます♪
ゆっくり身も心も労わってあげてくださいね。
もちろん、お時間のある方はお店にも足を運んでみて
くださいね♪

〒305-0815

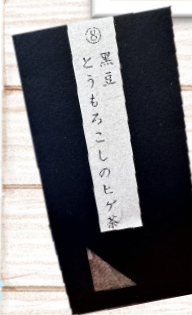
茨城県つくば市学園の森 2-39-1

029-829-6996



森の薬膳

CoCo Tea



本年もあけぼの栄養だよりを
ご拝読いただき、ありがとうございました!
来年もよろしくお願いいたします!



Akebono Pharmacy Group