

あけぼの栄養だより

9・10月

腸活

こんにちは！少しずつ朝夕が冷えてきて、1日の気温差が大きくなり、体調を崩される方も多くなってきます。そこで、今回はこれからの寒暖差も乗りきる免疫力アップをテーマに

またまた(私が大好きな)腸活についてお勧めの食材を紹介していきたいと思います！腸には全身の約7割の免疫細胞が集まっています。そのため日々、腸内環境を整えておくことで季節の変化に負けない体づくりしましょう！。

【腸内環境を整えるお勧め食材】

- ① **いちじく**…秋に旬を迎え、食物繊維が豊富！ドライフルーツにすると食物繊維の量もぐっと増え(100gあたり10.7g)、腸内もすっきり！
- ② **きのこ類**…きのこ類にも食物繊維が豊富なだけでなく、うま味成分も豊富に含まれているため減塩中の方にも役立ち、いろいろな料理で美味しく食べられます！
- ③ **ヨーグルト**…ヨーグルトなどの発酵食品に含まれる乳酸菌には、腸内環境をサポートする働きがあります！
- ④ **はちみつ**…はちみつに含まれるオリゴ糖は善玉菌を増やす働きがあります。中でもマヌカハニーというものは独自の成分が注目されています。
- ⑤ **キウイ**…特に緑色のキウイには水溶性と不溶性の食物繊維がバランスよく含まれています。他にも身体にうれしい栄養素がぎゅっと詰まっています！

本当は他にも沢山お勧めの食材や組み合わせがあるんですが、書ききれないので詳しく知りたい方や栄養や食事でお困りの方は、栄養相談も随時受け付けておりますのでお気軽にお声かけ下さいね♪

栄養ぎゅぎゅっと！ザクザク腸活チョコバー

簡単に作れる、身体にうれしい栄養がたっぷり！
罪悪感なく食べられるおやつです。アレンジもいろいろできます♪

【材料:1枚分】

オートミール …10g
ドライフルーツ …30g
(今回はいちじくと
バナナチップスを使用)
ミックスナッツ(無塩) …20g
高カカオチョコレート …100g

【作り方】

- ① ミックスナッツは軽く砕き、ドライフルーツも大きいものは切る。
- ② チョコレートを湯煎で溶かす。
- ③ ボウルに①・②・オートミール・ドライフルーツを合わせてよく混ぜる。
- ④ バットにクッキングシートを敷き、③を厚さが均等になるように広げ、冷蔵庫で冷やし固める。(シリコン型に流してもOK)
- ⑤ ④を適当な大きさに切る。



9・10月の旬



秋刀魚

秋刀魚には青魚に多く含まれる DHA・EPA だけでなく、ビタミン B 群も豊富に含まれています。目が充血しておらず、頭から背中にかけてふっくらと丸みのあるものが新鮮で脂乗りが良いものです。



里芋

里芋はガラクトタンとグルコマンナンという水溶性の食物繊維を含みます。これらは糖質の吸収を緩やかにしたり、腸内環境を整える働きがあります。皮を剥く際に、手がかゆくなったら酢水に手を付けてみてください。痒み成分が分解されるため、かゆみが和らぎます。



いちじく

いちじくには抗酸化作用を持つビタミン E や腸内環境を整える食物繊維、赤血球の合成に役立つ葉酸、むくみ予防に効果的なカリウムなど様々な身体にうれしい栄養素がぎゅっと詰まっています。食べ過ぎはおなかが緩くなることもあるのでご注意を。

栄養相談予約受付中

痩せたい、でも食べたい！

先生に検査値を指摘されたけど食事はどうしたらいい？

最近飲み込みが難しくなってきた…

自宅で家族と治療食を分けて作るのが大変…

管理栄養士にご相談ください！

在宅訪問管理栄養士を取得しました！

場所:あけぼのファーマシーグループ薬局内
患者様宅に伺うこともできます！

時間:1回 30~45分程度
料金:1回 1500~2000円



ご予約はコチラ↑

Akebono Pharmacy Group