



梅雨が明けると、今年も暑い夏がやってきます。
この時期悩まされる**夏バテ**、実は「**腸内環境の乱れ**」が原因の一つだと知っていますか。
そこで今回は「**食事で腸を整える**」をテーマにお話します。



腸を整えるためには

腸内環境の改善に役立つ**善玉菌**を増やすことが大切です。

プロバイオティクス

納豆菌、乳酸菌、ビフィズス菌などの善玉菌

食品例：発酵食品、乳製品、発酵調味料
(醤油、味噌、みりん、日本酒、酢)



プレバイオティクス

オリゴ糖、食物繊維などの善玉菌のエサ

食品例：野菜類、豆類、いも類、海藻、
きのこ類、果物



相乗効果

シンバイオティクス

組み合わせることで腸内環境改善効果がアップ!



*一つの食品だけをたくさん食べると摂取できる栄養素に偏りが出たり、塩分摂取が過剰になったりするため、様々な食品を食べるようにしましょう。

*十分な睡眠、適度な運動を心がけ、規則正しい生活を送ることも心がけましょう。

<https://www.meiji.co.jp/oligostyle/contents/0005/>

7月10日は納豆の日! シンバイオティクスで腸を整えよう!

ひきわり納豆入り回鍋肉

材料

豚ロース薄切り肉 60g
ひきわり納豆 20g
キャベツ 50g
ピーマン 25g
ごま油 小さじ1/2 (2g)

A

にんにく (すりおろし) 1g
酒 小さじ1/2 (7.5g)
甜麺醤 小さじ1 (7g)
醤油 小さじ1/2 (3g)

作り方

- ① キャベツ、ピーマン、豚肉を食べやすい大きさに切ります。納豆はよく混ぜ、Aは混ぜ合わせておきます。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を炒めます。色が変わったらいもを加えて2分炒めます。
- ③ 納豆、キャベツ、Aを加えてしっかりと炒めます。納豆の粘りけがなくなってきたら出来上がりです。

栄養量(1人分)	
エネルギー	249kcal
食物繊維	2.9g
食塩相当量	1.0g

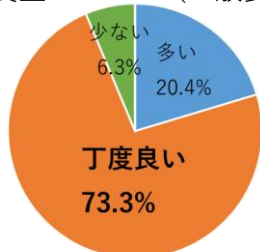
<https://oishi-kenko.com/recipes/19237>

嗜好調査の結果

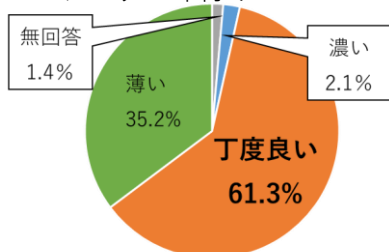
4月に一般食・糖尿病食を喫食している患者さんを対象に嗜好調査を行いました。
結果を一部掲載します。

今回の結果をもとにより良い給食を目指していきます。
ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。

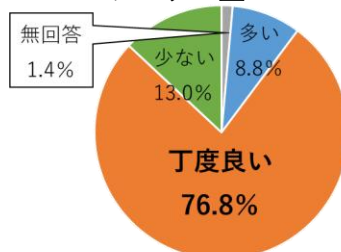
主食量について (一般食)



おかずの味付けについて



おかずの量について



この記事に関する
お問い合わせは
内線3202まで