

# 栄養だより



2017年  
2月

さめき市民病院  
栄養管理科発行

## あなたの腸内は健康ですか

インフルエンザや感染性胃腸炎などの流行する季節になりました。からだの健康を守る効果があるとして、プロバイオティクス(腸内で有用な働きをする微生物、またはそれらを含む食品)が注目されています。



### プロバイオティクス

腸内で有用な働きをする微生物。

### シンバイオティクス

両方合わせると、相乗効果が期待できます。



### プレバイオティクス

腸内細菌の働きを助ける食品。オリゴ糖、食物繊維など。

**プロバイオティクス**には①殺菌性物質の産生、②病原菌の必要とする栄養成分を奪う、③病原菌が腸管に付着するのを妨げる、④毒素やウイルスの不活性化、⑤病原菌へ攻撃する細胞の活性化といった効果があり、このようなプロバイオティクスの働きによって、**侵入してくる病原菌の定着と増殖を防いでいます**。糖尿病、がん、認知症、うつ、肥満との関連も明らかにされてきました。

ヨーグルトや乳酸菌飲料の他に、味噌や醤油、納豆、甘酒など日本の昔ながらの食品にも**プロバイオティクス**が多く含まれています。**プレバイオティクス**には腸内細菌の働きを助ける効果があり、オリゴ糖や食物繊維などがあります。両方合わせて摂取することを、**シンバイオティクス**と言い**相乗効果が期待できます**。普段の食事から無理なく取り入れ、腸から元気になりましょう。

日本栄養士会健康増進のしおり 引用



### 1月の行事



1月1日の正月には、年賀状を添えておせちとお雑煮を提供しました。お雑煮はべたつきの少ないおもちを使用し、白味噌仕立てにしました。



### 今月のレシピ

#### 芋煮汁 材料(4人分)



|      |       |
|------|-------|
| 里芋   | 200 g |
| 若鶏   | 80 g  |
| だいこん | 80 g  |
| にんじん | 40 g  |
| みつば  | 12 g  |
| 塩    | 3.2 g |
| 薄口醤油 | 8 g   |
| 煮だし汁 | 600 g |

|      |      |        |
|------|------|--------|
| 煮だし汁 | 水    | 1000 g |
|      | かつお  | 5 g    |
|      | だし昆布 | 3 g    |

1. だいこんとにんじんは厚さ5mmにして、花形またはいちょう切りにしておく。里芋は、乱切りにする。みつばは、2cmぐらいに切っておく。
2. 分量の水に昆布を入れ、ゆっくりと加熱し、沸騰直前に取り出す。沸騰したらかつおを加え再沸騰後30秒~1分で火を止め、こす。
3. 煮出し汁600ccの中に、だいこん、にんじん、里芋を加えて柔らかく煮えたら若鶏を加えて煮る。材料が全て煮えたら、塩、薄口醤油で味を調え最後にみつばを加える。



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。