

善玉菌をふやして健康的な腸内フローラにしましょう

人間の腸内には、約3万種類のさまざまな細菌が100兆～1000兆個も生息しています。腸内細菌の種類は大きく分けて3つあり、それぞれ「善玉菌」と「悪玉菌」と「日和見菌」に分けられます。これらの集まりを顕微鏡で見ると、お花畑(フローラ)のように見えることから、『腸内フローラ』と呼ばれるようになりました。
バランスのとれた食事や規則正しい生活で善玉菌を増やしておくことが健康を維持するうえで重要です。

善玉菌の増やし方

◆ヨーグルト・納豆・漬物などビフィズス菌や乳酸菌を含む食品を摂取する。

善玉菌を継続して腸内に補充すると効果的であるため、毎日続けて摂取することが勧められています。



プロバイオティクス

◆善玉菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維の多い食品を摂取する。

これらは、野菜類・果物類・豆類などに多く含まれています。消化・吸収されることなく大腸まで達し、善玉菌の栄養源となって増殖を助けます。



プレバイオティクス

シンバイオティクス

プロバイオティクスの食品とプレバイオティクスの食品と一緒に摂取することをシンバイオティクスといいます。

一緒にとって
相乗効果!



2019年3月
さめき市民病院
栄養管理科発行



今月のレシピ

豚肉の朝鮮焼き



1人分
エネルギー210kcal
たんぱく質12.2g
塩分0.7g

材料 4人分

豚ロース	60g × 4枚
赤味噌	8.8g
白中味噌	10g
砂糖	12g
酒	12g
豆板醤	0.4g
油	12g

- ① Aの調味料を鍋に入れ、弱火にかけ、木べらでかき混ぜながら加熱し、ふつふつとなってきたら、火を止め、粗熱をとる。その後、冷蔵庫で冷やす。
- ② 冷えた①を、水分をふきとった豚ロースに1枚ずつ塗り、冷蔵庫で1～2日間漬けこみ、味を染み込ませる。
- ③ フライパンに油をひき、火にかけ、強火から中火で②を焼いていく(合わせ調味料はつけたままで)。
- ④ 豚ロースに火が通ったら食べやすい大きさに切り、お皿に盛る。



朝鮮焼きとは、朝鮮料理のことで肉に下味をつけて焼いたり、好みのたれをつけて食べる料理。焼肉、キムチ、冷麺などの朝鮮料理がわが国の食生活の中に定着するようになったのは、昭和20年以降のことで日本に居住した朝鮮の人々が料理店を出すようになってからのことである。

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。

