

# 栄養だより

2020年4月

さぬき市民病院  
栄養管理科発行

## 腸内環境を整えて、感染症やストレスに強くなる



新年度が始まり、環境の変化や季節の変わり目で体調をくずしていませんか？生活習慣を正して、食事で病気やストレスに負けないからだづくりをしましょう。

プロバイオティクス…健康に有用な作用をもたらす生きた善玉菌。みそ、発酵食品、ヨーグルトなど、**ビフィズス菌**や**乳酸菌**を含むもの。

プレバイオティクス…善玉菌を増やす作用のある**オリゴ糖**や**食物繊維**を含む食品。野菜、果物、豆類、きのこ、海藻類など。



## シンバイオティクス

プロバイオティクスとプレバイオティクスを合わせたもの。

プロバイオティクスは腸内にある程度の期間存在しても住み着くことはないと言われてるので、日々食事に取り入れましょう。プレバイオティクスは特定保健用食品で市販されているものもあるので、効率的に摂取するためにはこれらを利用するのもよいでしょう。

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット参考

## 今月のレシピ

### 木の芽和え

(4人前)



たけのこ…120g	きぬさや…32g
砂糖……………4g	にんじん…40g
濃口醤油…………4g	いか…………80g
木の芽……………2g	白味噌…………32g
和辛子……………0.8g	砂糖……………12g

- ①たけのこは、皮のまま先を斜めに切り落とし、水から約1時間ゆでる。
- ②冷ましてから皮をむいてよく洗い、2.5cmの短冊切りにする。
- ③砂糖、濃口醤油で味付けをする。
- ④きぬさや・にんじん・いかをゆでる。
- ⑤きぬさやは斜め切りに、他は2.5cmの短冊切りにする。
- ⑥木の芽をすり鉢でよくすりつぶす。
- ⑦水で練った辛子、白味噌、砂糖を⑥に入れて混ぜ、たけのこときぬさやを加えよく和える。

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。

