

2023年 2月号 ぱる通信

持続可能な未来は
食生活から

作成担当：株式会社 南テスティバル
(高西里絵子、田中真美、山口奈緒子)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理



麦ご飯

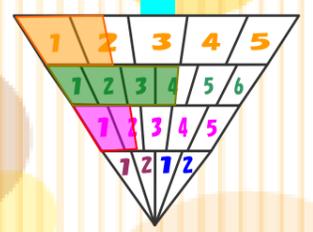
ファイバーサラダ

菜の花のソテー

コンソメジュリアン

大豆のカラフル焼きコロッケ

2月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー	646kcal	食物繊維	11.2g
たんぱく質	21.8g	食塩相当量	2.5g
脂質	18.2g	野菜総量	180g
炭水化物	99.3g		

おすすめ料理の焼きコロッケは、味噌で下味をつけており、ソースなしでもお召し上がりいただけます。大豆や糸寒天、ごぼうやひじき、わかめなど、食物繊維が豊富に含まれる食材をとり入れて、噛み応えとボリュームのある組み合わせにしました。

「腸内環境を整えよう」～腸活のすすめ～

腸活とは、腸内環境を整えて良好に保つことをいいます。腸内環境を整えるには、腸に存在する善玉菌、^{ひよりみきん}悪玉菌、そのどちらでもない中間の菌(日和見菌)などの腸内細菌が、バランスのよい状態を保つことです。すなわち、腸活は腸内細菌のバランスを整え、健康の維持増進をはかり、免疫強化につながります。

腸内細菌の働き

- ◎消化器官を守る
食物が腸で消化、吸収されるのを助け便秘や下痢を防ぐ。便秘や下痢の症状は、腸内環境の悪化につながる。
- ◎便秘の改善
腸内環境を整え、善玉菌を優勢にすることで快便が期待される。
- ◎感染症の予防
病原菌やウイルスから守り、免疫力を高め、風邪、インフルエンザなどの感染症を予防する。

腸内細菌を増やす食材

- ◎大豆製品
便をやわらかく、善玉菌の栄養源にもなる。
★豆腐、納豆、おから、豆乳など
- ◎発酵食品
腸内の消化、吸収を促進し善玉菌を増やす。
★ヨーグルト、チーズ、味噌、酢など
- ◎食物繊維
排便を促す他、善玉菌の増殖を助ける。
★寒天、海藻類、きのこ類、根菜類、雑穀

腸内を整える生活習慣

- ◎朝食を食べる
理想的な排便タイムの訪れに繋がる。
- ◎適度な運動
ウォーキングや腹筋運動など、腸に刺激を与える運動を取り入れ、便秘を予防する。
- ◎十分な睡眠
自律神経を整えるために、質の良い睡眠は大切。

日々の食生活から腸内環境を整え、健康なからだに！

3 すべての人に健康と福祉を



テスティバルグループは、「美しい地球を次の世代へ」という理念のもと、SDGsの取り組みをスタートいたしました。

4 質の高い教育をみんなに



テスティバルグループ
ホームページアドレス
<http://www.tastipalg.co.jp>



NO. 278