



栄養管理科だより (No.1)

## 「腸を元気に！～毎日の食事から～」

みなさんの腸は元気ですか？

腸内環境を整えることは、免疫力を高めることにつながります。

腸内環境を整えることによって、花粉症などのアレルギー反応を抑える効果もあると言われています。食事のポイントをご紹介します。

### 食事のポイント

- ① 1日3食、きちんと食べる
- ② 腸内細菌のバランスを整える、発酵食品(ヨーグルト、麹など)を取り入れる
- ③ 野菜をたっぷり食べ、食物繊維をとる
- ④ 腸内細菌のえさとなる、オリゴ糖を含む食品を一緒に食べる  
(オリゴ糖を含む食品…ごぼう、玉葱、りんご等)



### おすすめレシピ

#### さつまいのヨーグルトサラダ



《1人分：

86kcal 食塩相当量 0.3g 食物繊維 1.4g》

- 【材料2人分】  
 さつまい 100g  
 きゅうり 40g  
 たまねぎ 10g  
 ヨーグルト(無糖) 40g  
 砂糖 小さじ1/2  
 塩 少量  
 こしょう 少量
- 【作り方】  
 ①さつまいは角切りにし、茹でて冷ましておく。  
 ②きゅうりは薄切りにして、塩水(分量外)に入れてもみ、水気をしっかりときる。  
 ③たまねぎは薄くスライスして水にさらし、水気をしっかりときる。  
 ④ヨーグルト、砂糖、塩、こしょうを合わせておく。  
 ⑤ボウルに①②③④を入れて、あえる。