

ごきげんよう。栄養カウンセラーの西部です。

今月は“腸にいいもの”をテーマにしていきたいと思います。実は腸が良くなるとお口ではこんなことが。。。

『腸にいいことってな～んだ？』

そもそも3食バランスよく食べるのが一番いい。ですが、今回はそれが出来ているとした上で特に良い腸内細菌に着目しました。

良い腸内細菌が食物繊維等を食べて元気になると、悪玉菌を追いやって、腸内の環境を整えてくれます。なので今回は、腸内細菌応援！食物繊維の豊富な食材と食事についてです！

『海藻類』

食物繊維が豊富かつ、「食べすぎ」と言うものがない食材です。

お味噌汁や海藻サラダなど、ちょこちょこ食べるのにおすすめです。

例：海藻サラダ、わかめのお味噌汁、キュウリとわかめの酢の物、ひじきの煮物など

『いも類』

食物繊維の他に豊富なビタミンが魅力的な食材です。特にこんにゃくは海藻と一緒にそこまで制限を考えずにしっかりと食物繊維が取れる魅力的な食材です。

また、冬はさつまいもなど美味しい季節！焼き芋や蒸し芋など、おやつにぴったりです。

例：里芋の煮っころがし、じゃがいものソテー、さつまいものサラダ、焼き芋など

『根菜類』

おなじみの冬に美味しいお野菜ですね。こちらも食物繊維の他に豊富なビタミンやミネラルが魅力的な食材です。

お鍋に入れるのも良いですが、蒸し野菜にして朝から体を温めて冷え対策にももってこいです！

例：かぼちゃ、ごぼう、蓮根、人参、白菜、ほうれん草など。副菜だけでなく主菜にも混ぜると摂りやすいです！

バランスのいい食事

- ・主食(お米)
 - ・主菜(お肉よりお魚が良い)
 - ・副菜(お野菜メインの一皿)
 - ・お味噌汁
- (塩分過多なので3食は飲まない)

牛肉とごぼうとひじきのうま炒め

牛肉(薄切)	200g	
ごぼう	80g (1/2本)	①生姜を千切りに(なければチューブでもよい)
ひじき	20g	②ごぼうをさがきにし水にさらす。
	(そのまま食べられる状態のものでOK)	③牛肉は一口大に切る。
生姜	20g	④鍋に牛肉とごぼうを入れて炒める。
みりん	大さじ1	⑤火が通ったらひじきと調味料を入れ蓋をし、汁けがなくなるまで煮る。
醤油	大さじ1	
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1/2	

3食バランスよく食べるのが大事!!