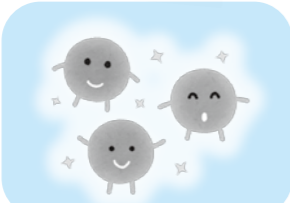


腸内細菌を増やす伝統的な食品

海藻・野菜  
大豆製品

みそ・みりん・しょうゆ  
酢・漬物などの発酵食品

玄米などの  
未精製穀物



善玉菌が増える

**伝統食が腸内細菌に好影響**  
これまでの研究で日本人の伝統的な食事が善玉菌の増加を促すことに大きく関わっていることが分かっています。未精製穀類や大豆、海藻、発酵食品を中心とした食事を積極的に取り入れることが、腸内細菌にいい影響を与え、健康寿命につながります。

ヨーグルトや乳酸菌飲料は腸にいいといわれますが、乳脂肪分のほか、果糖などの糖類も多く含むのでとり過ぎには注意が必要です。



できるだけ伝統的な食品で善玉菌を増やす心掛けが大切です。

冬の食事

免疫力をアップさせ  
冬を元気に過ごしましょう

**寒**い季節になりました。冬は寒さから活動量が減少し、抵抗力が落ちやすくなります。肩こりや腰痛、風邪をひきやすいのもこの季節です。

風邪は外からのウイルスや細菌が体の中に入り、鼻や喉の粘膜が炎症を起こすことが原因ですが、免疫力が下がるとよりひきやすくなります。予防には、必要な栄養をしっかりとって、体の中から免疫力をアップさせることが大切です。

●問い合わせ先

健康づくり推進課 健康推進班(西合志庁舎)  
☎242-1183

TODAY SPECIAL

冬のおすすめ  
一品レシピ  
つみれ鍋

冬野菜をたっぷり使い、味付けは伝統的な発酵食品みそを使います。おいしい天然のだしとともに、免疫力を高める温かい鍋料理を作ってみませんか。



だしのとり方

- ①鍋に分量の水と昆布を入れて20分ほどつけておく。
- ②中火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、かつお節を加え、煮立つ直前に火を消す。
- ③かつお節が沈んだらザルかキッチンペーパーなどでこす。



鍋の作り方

- ①魚は小骨を除き、粗くたたいてAを加えよく練り混ぜる。
- ②カブとニンジン半月切りにし、白菜は3cm程度の長さに切る。白ネギは斜め薄切りにする。
- ③鍋にだし汁、ニンジンを入れて煮立ったら酒を加え、①をスプーンで一口大に丸めながら入れる。
- ④火が通ったらカブ、白菜、白ネギを入れてさらに煮る。みそを溶き入れ、火を止める。

●だし(4人分)

- 水・・・・・・・・・・800ml
- 昆布・・・・・・・・・・10cm角
- かつお節・・・・・・・・10g

●鍋の材料(4人分)

- 青魚(あじ、いわしなど)・240g
- ネギ(みじん切り)・・・適宜
- 生姜(すりおろし)・・・適宜
- みそ・・・・・・・・小さじ1と1/3
- 小麦粉・・・・・・・・大さじ2と2/3
- カブ・・・・・・・・・・160g
- ニンジン・・・・・・・・100g
- 白菜・・・・・・・・・・120g
- 白ネギ・・・・・・・・・・50g
- だし汁・・・・・・・・600ml
- 酒・・・・・・・・・・大さじ2
- みそ・・・・・・・・・・大さじ3

食事で免疫力をアップさせるコツ

ポイント1 1日3食を  
バランスよく食べる

●主食・主菜・副菜のそろった食事を1日3回決まった時間にとるようにしましょう。必要な栄養がバランスよくとれます。



主食 副菜 副菜

●主食になるごはんなどの炭水化物はエネルギー源になります。1食の適量は手のひらに収まる茶碗で1杯分程度。食べ過ぎや減らし過ぎには注意が必要です。

●野菜料理は毎食2品食べて、ビタミンを補給しましょう。

1日に必要な野菜の量は、成人1人当たり350g。これは両手一杯の野菜を3回食べるくらいの量です。



1回に両手一杯×3食

●たんぱく質は人の細胞や免疫物質の構成成分です。

1日の適量は生の状態で両手のひらに乗るくらいが目安。肉・魚・卵・豆腐をバランスよく食べましょう。



ポイント2 発酵食品で  
腸内細菌を整える

みそ、しょうゆ、ヨーグルトやチーズなどの発酵食品は腸内環境を整える働きがあります。私たちの腸内にはたくさん細菌が生息しており、その生態系のことを「腸内細菌そう」といいます。の中には善玉菌、悪玉菌、日和見菌(善玉菌でも悪玉菌でもない菌)があり、善玉菌が悪玉菌よりも多い状態が理想的です。善玉菌は乳酸菌やビフィズス菌がよく知られており、病原菌や悪玉菌増殖の抑制、免疫機能アップ、発がん物質の分解・排出などの役割があります。しかし、食生活の乱れや運動不足、ストレスなどで悪玉菌が簡単に増えるのに対し、善玉菌は増えにくい傾向にあります。



みそ



チーズ