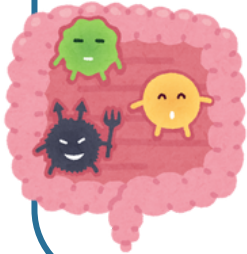




腸内環境を整えよう！

腸内環境について

腸内には約1000種類、100兆個にも及ぶ腸内細菌が生息しています。腸内細菌は、善玉菌と悪玉菌、そのどちらでもない中間の菌の主に3種類に分類され、これらがバランスを保つことで腸内環境が整います。近年話題となっている「腸活」は腸内細菌を整えるための食事や生活習慣の改善を指しています。



体の健康には腸内に善玉菌が占める割合を増やすことが重要です！

腸活のメリット

腸活は全身の健康をまもることにつながります。

①便秘の改善



②免疫ケア



③肌荒れの緩和



④肥満予防



⑤良質な睡眠がとれる



プロバイオティクス

腸内細菌のバランスを改善し、体に良い働きをする**生きた微生物**。



ヨーグルト、チーズ、発酵バター、乳酸菌飲料、甘酒、味噌、納豆、漬物などの発酵食品

プレバイオティクス

腸内の善玉菌にエサを与え、増殖を促す食品成分。**プロバイオティクスの働きを助けます。**

オリゴ糖



アスパラガス、キャベツ、りんごなど

食物繊維

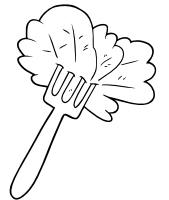


おくら、ゴボウ、ほうれん草など

Recipe



おからのサラダ



材 料 (2 人 分)	・ おから 100 g ・ きゅうり 40 g ・ スイートコーン 20 g ・ にんじん 20 g ・ プレーンヨーグルト 20 g ・ マヨネーズ 大さじ2 ・ 食酢 小さじ2 ・ こしょう ふたつまみ													
(1 人 分) 栄 養 価	<table><tr><td>エネルギー</td><td>147 kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>4.2 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>11.0 g</td></tr><tr><td>炭水化物</td><td>12.1 g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>0.3 g</td></tr><tr><td>食物繊維</td><td>6.6 g</td></tr></table>	エネルギー	147 kcal	たんぱく質	4.2 g	脂質	11.0 g	炭水化物	12.1 g	食塩相当量	0.3 g	食物繊維	6.6 g	食物繊維摂取目標量 男性：21 g/日 女性：18 g/日 参考：日本人の食事摂取基準 (2020年版) このサラダには バナナ1本分の約6倍 の食物繊維が含まれて います！
エネルギー	147 kcal													
たんぱく質	4.2 g													
脂質	11.0 g													
炭水化物	12.1 g													
食塩相当量	0.3 g													
食物繊維	6.6 g													
作 り 方	① きゅうりは水洗いし、にんじんは皮をむく。 ② きゅうりとにんじんをスライサーでスライスする。 ③ ボウルに材料を全て入れてよく混ぜ合わせる。 ④ 器に盛りつけて完成。 \ポイント/ お好みの味に整える際は食酢とこしょうで調節するとエネルギーが抑えられるのでgood！ さらにエネルギーを抑えたい場合は低脂肪のマヨネーズや無糖のヨーグルトを使用すると良いです！													



@PINOKIO_PHARMACY

Instagramでイベントや栄養の
情報を配信しております。

フォロー・いいねお待ちしております♪



PINOKIO

<https://pinokio-pharmacy.com>

ピノキオ薬局 管理栄養士作