

本日のお献立

- 茄子の味噌チーズ焼き
- 小松菜と豚肉の巻き焼き
- ビーツとジャガイモのサラダ
- 青のりのゼリー寄せ わさび
- アジフライ 和風サルサソース
- ご飯 (お茶)
- 冬瓜とワカメの清汁
- デザート

★ ビーツとジャガイモのサラダ (4人分)

《材料》

- ジャガイモ 180g
- ビーツ 50g
- きゅうり 1/2本
- 塩 少々
- こしょう 少々
- フレンチドレッシング 小さじ2弱
- 刻みピクルス 大さじ1
- サワークリーム 2g
- デイル 少量
- フリルレタス 1/2枚
- レモン 1/2枚

《作り方》

ジャガイモは皮ごと茹でて柔らかくなったらざるに上げ、皮をむいて漬しておく。

ビーツは酢少々を入れた湯で皮ごと茹で、大きさにもよるが20〜30分茹でて竹串が通るくらいになったら火を止めそのまま冷まし、小さめのさいの目に切る。

《残ったものは冷凍保存できます 約3ヶ月》

キウウリをさいの目に切る。

ボウルに①②③と調味料、ピクルス、サワークリームを入れ、よく混ぜる。

《よく混ぜるとききれいにピンク色がでます》

器に盛り付け、デイル・レモンを飾る

本日の栄養価

エネルギー	697	g	kcal
たんぱく質	29.7	g	
脂質	16.6	g	
塩分	3.1	g	
食物繊維	8.9	g	



腸内環境を整えて健康力アップ!

腸内細菌と健康長寿の研究が進み、腸内細菌にはたくさんの役割を担っていることが分かってきました。いわゆる善玉菌のビフィズス菌・乳酸菌等に加えて『酪酸菌』が注目されています。

腸内細菌 (ビフィズス菌・乳酸菌・酪酸菌など) のお仕事は...

1. 消化器を守る
2. 生活習慣病を予防
3. 免疫細胞を増やしたり、強化して感染症と戦う
4. アレルギーを抑える
5. 骨粗鬆症を予防
6. 抗うつ効果・認知機能改善効果が期待される
7. 消化器を中心としたがんを予防する
8. 抗炎症作用や抗酸化作用によりアンチエイジング

Topics

新型コロナウイルス感染症の重症者には腸内の酪酸菌数の減少がみられ、炎症の制御不能にかかわっていると推察されている

☆しながら、食生活が欧米化して腸内環境も変化し、脂肪・塩・砂糖が多い環境では生きられないような腸内細菌排除されて腸内細菌の種類が減ってきています。善玉菌の餌になる食物繊維の摂取量も減ってきました。

そこで...

腸内細菌が働きやすい環境になるためには...

1. 水溶性食物繊維をたっぷり摂る!
～善玉菌が好むのは水溶性食物繊維～
もち麦・玄米・大豆・ワカメ・ゴボウ・玉葱・人参・ブロッコリー・えのき・アボカド・キウイフルーツ等
2. 脂肪・塩・砂糖はほどほどに!
～これらは悪玉菌が好む餌です～
3. 十分な睡眠と適度な運動を!
～体内時計の乱れから腸内環境の悪化、運動は善玉菌が増加します～

Topics

健康長寿の高齢者の腸には酪酸菌が多いことが研究から明らかになっている

※多彩な食品は多彩な腸内環境を育て、腸内環境は2週間くらいで変わり始めます。健康寿命を目指し食生活を見直してみましよう