令和６年度　**二戸二戸（にこにこ）健康レシピ**　10月19日発行

10月のテーマ ： 腸活

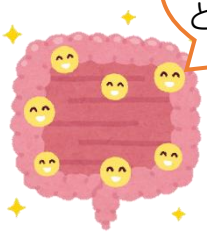
腸活で快調（腸）な生活を！

腸活ってなに？

腸活…腸内環境を整え、腸の機能を改善すること

腸は食べ物の消化吸収の役割を担っているだけでなく、体内のあらゆる臓器と密接な関係があります。腸の状態から脳に信号を送ることでからだの状態を整えています。

腸は「第二の脳」と呼ばれているよ！

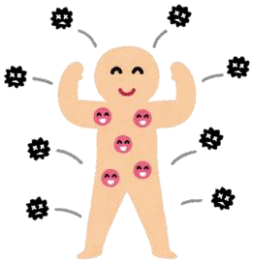


体の免疫細胞の約70%が腸にあります

● 腸活のメリット

便秘や下痢の改善

肥満予防



免疫力を高める

質の良い睡眠

秋の食欲を抑えてくれるよ

幸せホルモンの分泌

～腸活のポイント～

● 善玉菌をとる

腸内環境を整えるために善玉菌をとりましょう。また、善玉菌のエサとなるものと合わせてとることで、より効果を期待できます。

発酵食品
ヨーグルト
キムチ
納豆　など
善玉菌を含む食品

＋

オリゴ糖
大豆製品
はちみつ
バナナ など

食物繊維
＜水溶性食物繊維＞
果物、海藻
きのこ類　など
＜不溶性食物繊維＞
豆類、穀類
いも類　など

善玉菌のエサとなる食品

● 生活習慣を整える

- １日３食決まった時間に食べる
- 寝る２時間前までに食事をすませる
- 決まった時間にトイレに座る
- 朝起きたら太陽の光を浴びる
- 適度にからだを動かす

● 水分をとる

腸の動きをよくしたり、便をやわらかくするためこまめに水分補給をしましょう。

水分をとるために…

★ 水筒やペットボトルを持ち歩く
★ 朝起きたら水か白湯を飲む
★ 朝食に具沢山の汁物をとる

石切所地区食改さん考案レシピ！

～ シャキシャキ小松菜炒め ～

キムチの乳酸菌は生きたまま腸内に届きます。加熱に弱いので火を止めて最後に入れましょう。

材料（２人分）

豚こま切れ肉	140ｇ
小松菜	100ｇ
しいたけ	２個
油	小さじ1
にんにく	１かけ
めんつゆ（三倍濃縮）	大さじ 1/2
塩こしょう	少々
キムチ	40ｇ

作り方

① 小松菜はサッと茹でて、３㎝長さに切る。しいたけは軸をとり、薄切りにする。
② フライパンに油を熱し、みじん切りにしたにんにく、豚肉、しいたけの順に炒める。
③ ②に小松菜を加え、サッと炒める。
④ めんつゆ、塩こしょうで味を調える。
⑤ 火を止めてからキムチを加え、混ぜ合わせる。

エネルギー190kcal　　食塩相当量 1.1ｇ

～ 甘酒ドレッシングのコブサラダ ～

発酵食品である甘酒とみそのドレッシングと食物繊維が豊富な食材でお腹の中からきれいに！

材料（２人分）

さつまいも	40ｇ
アボカド	1/2 個
ミックスビーンズ	40ｇ
ゆで卵	１個
★甘酒ドレッシング	
甘酒	大さじ２
みそ	小さじ２
オリーブオイル	小さじ２
酢	小さじ1
白すりごま	小さじ１

作り方

① さつまいもはきれいに洗い、１㎝角に切り電子レンジ 600W で約２分加熱する。
② アボカドは皮と種をとり、１㎝角に切る。ゆで卵は小さめの乱切りにする。甘酒ドレッシングの材料を混ぜておく。
③ 食材をそれぞれ盛り付け、甘酒ドレッシングをかける。

コブサラダとは？
アメリカで発祥した料理。色々な種類の具材を角切りにしてお好みのドレッシングをかけて食べるサラダ。

エネルギー221kcal　　食塩相当量 0.8ｇ

～ しょうがでポカポカ、きなこ豆乳 ～

オリゴ糖を含むきなことはちみつを使った心も体も温まる飲み物です。

材料（２人分）

調整豆乳	300ml
きなこ	大さじ１
しょうが	10ｇ
はちみつ	小さじ２

作り方

① しょうがは洗ってすりおろし、茶こしなどに入れてしぼり、しぼり汁をとっておく。
② 豆乳を電子レンジ 600W で約 1 分半加熱し、①、きなこ、はちみつを加えて混ぜ合わせる。

エネルギー130kcal　　食塩相当量 0.3ｇ

市のホームページにはレシピの写真も掲載しています

11 月のテーマ「 糖尿病 」

作成：二戸市総合福祉センター　国保予防課　TEL　23-1316

過去のレシピはこちら

YouTube でレシピ動画の配信を始めました！