



栄養だより

2021.3発行 No.7



腸内環境の整え方

腸には約 200 種類、100 兆個の菌が生息していて様々なはたらきをしています。この細菌の生態系が「腸内フローラ」と呼ばれています。腸内フローラの細菌類は互いに密に連携し、免疫力を活性化！そのバランスを整えるのにプロバイオティクスとプレバイオティクスの 2 つが組み合わせた「シンバイオティクス」の存在が欠かせません。シンバイオティクスで腸活を！



春雨スープ (一人分)



もやし	50g	顆粒鶏ガラスープの素	小さじ 1/2
にら	10g	しょうゆ	小さじ 1/2
えのき	10g	みそ	小さじ 1/2
人参	10g	水	200ml
豚ひき肉	20g	白いりごま	適宜
春雨	10g (緑豆春雨、加熱時間3分のもの)	ごま油	少々



①野菜を洗い切る。

もやし…ざく切り にら…1cm 位に切る えのき…石づきを取り 1cmに切る 人参…せん切り

②耐熱の入れ物に野菜、豚ひき肉、春雨、Aの調味料を入れラップをふわっとかけ、

レンジ500W、5分加熱する(豚ひき肉に火が通ってなかったら10秒ずつ様子を見ながら加熱)。

③②をかき混ぜ、いりごまとごま油を入れる。

※野菜はなんでもOK。簡単にでき、プロバイオティクス、プレバイオティクスの食材が入っています。



～次回の発行予定は6月です。栄養課～