

月替わり健康情報

★善玉菌を増やそう★

腸内の菌は、善玉菌、悪玉菌、日和見菌に分かれていて、善玉菌と悪玉菌が2：1の比率でいることが良い状態だと言われています。善玉菌もいろいろと種類がありますが、そのほとんどがオリゴ糖を栄養源としています、食事でオリゴ糖を摂取していきましょう。



★オリゴ糖を含む食材★



オリゴ糖は、ごぼう、タマネギ、きなこ、納豆、はちみつ、バナナ、ニンニク、大豆、アスパラ等に多く含まれていて、1日に2～10グラム取るとよいとされています、摂取しすぎも悪いので、自分に合った適量を見つけてください、また長く続けることが重要なので無理なく食べていけるようにしましょう。

オリゴ糖が摂れるレシピ！

★大豆入りきんぴらごぼう★

材料

- ごぼう・・・2分の1本（100g）
- にんじん・・・2分の1本（100g）
- 大豆水煮・・・75～100g（1袋の半分程度）
- ごま油・・・大さじ1　醤油・・・大さじ1
- みりん・・・大さじ3

- 1 ごぼうを洗い、泥を落とします皮をむき、さがき、もしくは千切りにします。
2. 40～50℃のお湯に5分ほどつけておきます ※これによりごぼうのオリゴ糖が増えます。
3. ニンジンの皮をむき、千切りにします
4. フライパンにごま油をしき、ごぼう、ニンジンを入れ中火でしんなりするまで炒めます。
5. 弱火にして、大豆、醤油、みりんを入れ煮汁が少し残るくらいまで煮詰めたら完成です。

