



腸内環境を整えよう！

そもそも「腸活」ってなんでしょう。TVに出ている芸能人やモデルも腸活をやっている人がいますよね。腸活とは腸内環境を健康な状態にすることです。腸が健康だと体にいいことがたくさんありますよ！



年末年始は風邪やインフルエンザが流行しましたね。実は免疫細胞の7割程度は腸内にあります。腸内環境を正常に保つことで免疫UPし、風邪の予防になります。



お通じ改善

口臭軽減

美肌

メンタルヘルスを保つ



他にもこんなにメリットがあるならやりたくなりますね

腸活をするには食事や運動が
主な手段になります。
今回は**運動**についてご紹介します。



ウォーキング

エクササイズやヨガ



捻り伸ばし運動

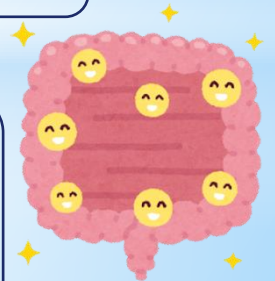
足上げ運動



椅子に座って片方ずつ足踏みしましょう、
背筋もまっすぐにしましょう！

適度な運動は血行を促進して
腸の動きを活性化します！

運動と言っても軽いエクササイズ
からでOKです。**自分が毎日継続
できるものをチャレンジ**しましょう！





たらこときのこと里芋のグラタン



<材料：2人分>

- ・里芋 中4個 (200g)
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・にんにく 1/2かけ
- ・舞茸 50g
- ・しめじ 50g
- ・たらこ 1本 (35g)
- ・有塩バター 5g
- ・小麦粉 大さじ1
- ・牛乳 100ml
- ・コンソメ 1g
- ・ピザ用チーズ 35g

作り方

- ①里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れてラップをし、600Wのレンジで3～4分里芋に火が通るまで加熱する。
- ②玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきをとる。にんにくはみじん切りにし、たらこは薄皮を除いておく。しめじと舞茸は食べやすい大きさにほぐしておく。
- ③フライパンにバター、にんにくを入れて火にかけ、バターが溶けたら玉ねぎときのこ類を中火で炒める。しんなりしてきたら、小麦粉を加え粉っぽさがなくなるまで弱めの中火で炒める。
- ④常温に戻した牛乳を少しずつ加えてだまにならないようよく混ぜる。たらことコンソメを加えて混ぜ合わせとろみがついたら火から下ろす。
- ⑤グラタン皿に①、④の順に入れ、ピザ用チーズをかける。
- ⑥200℃のトースターでピザ用チーズが溶けて焼き色がつくまで、10分程度焼いたら、できあがり。

1人分

・エネルギー	225	kcal
・たんぱく質	11.7	g
・脂質	8.8	g
・炭水化物	21.7	g
・塩分相当量	1.6	g

きのこや里芋に含まれる食物繊維は、腸内環境を整える働きがあり、免疫力アップに繋がります。また里芋特有の粘りの成分である「ガラクトマンナン」は、水に溶けやすい水溶性食物繊維に当てはまります。たらこはたんぱく質やセレンなどが含まれ、これらの栄養素には免疫力を高める働きがあるとされています。免疫力アップを心がけて、寒い冬の時期を乗り切りましょう。

はいやく栄養士