

2月



＼腸内環境を整えて/ 風邪を予防しよう！！

1人分栄養価
626 kcal
塩分 2.2g
食物繊維 10.8g

バナナきなこヨーグルト



きのこたっぷり汁

切り干し大根の
ナムル風

納豆バーグ

ひじきの炊き込みご飯

腸内環境を整える食事のポイント

○善玉菌を増やす食品を摂ろう！！

- ・乳酸菌：善玉菌を活性化する働きがあります。→ヨーグルトや納豆などの発酵食品
- ・食物繊維：善玉菌のエサとなり、善玉菌を増やします。→野菜、豆類、果物、海藻類、きのこなど
- ・オリゴ糖：消化されずに大腸まで届き、ビフィズス菌のエサとなります。
→バナナ、玉ねぎ、ゴボウ、はちみつなど

★継続的に摂取し、腸内環境を改善しましょう。

