10 月　腸内環境を整えるレシピ

＜1 人分の栄養価＞

エネルギー　5 7 6kcal

塩分　　2.1g

りんごヨーグルト

鶏肉とサツマイモの甘酢炒め

大豆とゴボウの炊き込みご飯

3 種きのこのコンソメスープ

〈食事のポイント〉

★1 日 3 食バランス良く食べましょう

(1 回の食事で摂りきれない場合は 1 日のうちのどこかで取り入れるように。無理をして 1 回にたくさん食べる必要はありません)

★食物繊維、オリゴ糖、乳酸菌など腸に良い食べ物を積極的に摂ると良いでしょう

(※別紙に記載してあります)