



こんにちは~♪

ヘルスメイト

食推です!!

私達は、山口市の委託を受けて、子どもから高齢者まで各世代に応じた食に関する健康づくりを、講話や調理体験を通して、地域の方へお伝えする活動をしています。

山口市食生活改善推進協議会

こんな**症状**はありませんか？

疲れやすい



イライラ



肌あれ

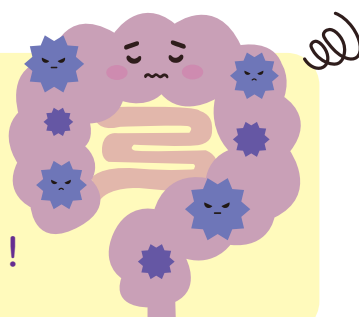


便秘

原因は腸内環境の悪化かも....

食習慣を見直してみましょう

腸内環境を整えると身体にいいことがいっぱい!!

風邪を
引きにくい

免疫力アップ!

※ 免疫力とは、身体を病気から守る力のことです

疲れにくい

- 早寝早起き朝ごはん
- 栄養バランスの良い食事
- 発酵食品と食物繊維やオリゴ糖を組み合わせると



集中力UP



自律神経が整う

快眠・快便



生活リズムが整う



体力アップ!

善玉菌を増やすために発酵食品をとろう!

発酵食品(善玉菌)と食物繊維やオリゴ糖(善玉菌のえさとなり善玉菌を増やす)を組み合わせた食事は腸内環境を整えます。

**発酵食品**

善玉菌(ビフィズス菌と乳酸菌)

いつも使っている**調味料**も
発酵食品

しょうゆ 酒 酢 みりん みそ

日頃食べている**食品**も
発酵食品

ヨーグルト ヨーグルト 納豆 チーズ キムチ 甘酒 甘酒 鰹節 漬物 もろみ

塩こうじの作り方 保存:冷蔵庫で1か月

材料(作りやすい分量)

米こうじ 200g
塩 50g
ぬるま湯(約50℃)・・2カップ

塩こうじはマヨネーズに
混ぜても美味しいよ!

作り方(室温で作る)

- ① ポリ袋に米こうじをほぐして入れ、塩、ぬるま湯を加える。
袋の上からよくもんで混ぜる。
- ② 袋の口をゆるく結び、1日1回袋の上からもみ、
室温に3日ほどおく。
こうじがやわらかくなり、甘みが出たら使える。

市販のもの
でもOK**食物繊維**

善玉菌のえさとなり善玉菌を増やす

野菜、果物、海藻、大豆、いもなど

**オリゴ糖**

善玉菌のえさとなり善玉菌を増やす

オリゴ糖は、胃で消化・分解されことなく大腸まで届きます。

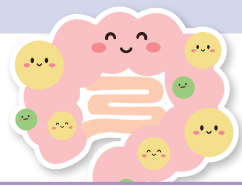


ちょい足し腸活 のすすめ

血行を促進し、内臓機能を高める

生姜・カレー粉・粉山椒・七味唐辛子・こしょう・酢





腸内環境を整えよう★免疫力アップは食事から～腸を元気に～



主食

発酵食品の酢は腸内環境を整えます★

簡単ななり寿司

1人分栄養価

エネルギー280kcal たんぱく質6.7g
脂質5.7g 食塩相当量1.8g



材料

12個分

ご飯……………400g
市販のちらし寿司の素…1袋(2人前)
市販のいなり揚げ……………12枚
いりごま……………適量

作り方

- 1 ご飯に、ちらし寿司の素とごまを混ぜる。
- 2 いなり揚げに①を軽く握って詰め、いなり寿司を作る。

時間がないときにも簡単にいなり寿司ができる★
いなり揚げがあまったら鶏ミンチと卵でとじると
主菜の一品にもなる。お好みでしょうゆを足して♪

主菜 副菜

とっても簡単！冷めてもおいしいのでお弁当にも！

鶏肉とピーマンの塩こうじ炒め

1人分栄養価

エネルギー205kcal たんぱく質18.2g
脂質9.1g 食塩相当量0.6g



鶏肉を豚肉に変えてもOK！
にんじんやもやし、しめじなどを足して野菜たっぷり♡

材料

4人分

鶏むね肉……………400g
ピーマン……………6個
鶏がらスープの素……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
油……………大さじ1
塩こうじ……………大さじ1
こしょう……………少々
酒……………大さじ2
片栗粉……………大さじ1

作り方

- 1 鶏肉とピーマンは細切りにする。鶏肉はAを揉みこむ。
- 2 フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったらピーマンを入れ、Bで味付けをする。

主菜 副菜

水溶性食物繊維が豊富なねばねば食材を食べよう★

ねばねばたっぷりスープ

1人分栄養価

エネルギー171kcal たんぱく質10.2g
脂質8.5g 食塩相当量1.1g



納豆や温泉卵で主菜、長いもとなめこで副菜がとれる！
ごはんはこのスープで主食・主菜・副菜のそろった
栄養バランスの良い食事に★
朝ごはんにおすすめ♪

材料

4人分

納豆(付属のタレは使用しない)……………2パック
長いも……………200g
なめこ(水煮)……………2袋
水……………600ml
みそ……………大さじ2
ねぎ(小口切り)……………適量
温泉卵(市販品でもOK)……………4個

作り方

長いもはたたくと
粘りが出るよ！

- 1 長いもはポリ袋に入れて、麺棒などでたたいて粗く砕く。なめこはさっと洗い、ざるにあげる。
- 2 鍋に①と水を入れて火にかけ、沸騰したらみそを溶いて火を止め、混ぜた納豆を加える。
- 3 器に②を注ぎ、ねぎを散らして温泉卵を割り落とす。

おやつ

フライパンで甘酒プリン

1個分栄養価

エネルギー102kcal たんぱく質4.0g
脂質2.7g 食塩相当量0.3g



料理に甘酒を使うメリット

短時間で煮込んだ
ような味になる。

自然な
甘みがつく

旨みがプラスされ、
味に深みが出る。

もっちり
した食感。

素材がしっとり
軟らかくなる。

料理にコク
が出る。

カレー、シチュー

卵焼き、ちらし寿司

照り焼き

パンケーキ、プリン 唐揚げ、和え物

肉じゃが、煮魚、
豚の角煮

甘酒は米と米こうじで
作られたものを使用

材料

4個分

甘酒……………200ml
卵……………2個
甘酒シロップ……………適量

甘酒シロップの作り方

フライパンに甘酒を入れ、中火にかける。
沸騰したら弱火にして甘酒が半量になるまで、
時々かき混ぜながら煮る。

作り方

- 1 ボウルに卵を入れてよく溶き、甘酒を加えてよく混ぜる。
- 2 バター(分量外)を薄くぬった耐熱容器に①を流す。
- 3 フライパンに1cm高さの水を入れて沸騰させ、②を入れて、ふたをし、中火で10分程度蒸す。
- 4 ③を器にあけ、甘酒シロップをかける。