

毎月19日は食育の日です

♪つばめ 食育だより♪

平成27年12月19日号 No.43

燕市 健康づくり課・食育庁内プロジェクト

つばめ食育だよりのお問い合わせ先:

吉田保健センター ☎0256-93-5461

「快腸」生活でもっと快調に!



快腸4つのキーワード

① 食物せんい

食物繊維は、野菜・海藻・きのこ・こんにやく・いも類・豆類・果物などに含まれています。普段の主食を、玄米・雑穀入りご飯・雑穀パンに代えても良いですね。

食物繊維プラスのちょっとしたコツ

- ★生野菜・サラダ→温野菜・具だくさん汁
- ★みそ汁→カットわかめを加える
- ★普段のお菓子→季節の果物など (りんご・干し柿・干し芋・トマト・甘栗)



③ 水分



腸の動きを良くしたり、便を柔らかくするため水分は大切! 日常にお茶や水、食事の時はみそ汁やスープなどでこまめに水分を。

水分を増やすちょっとしたコツ

- ★ペットボトルやマイボトルを持ち歩く
- ★健康茶やフレーバーティーを楽しむ
- ★朝食に温かい具だくさんの汁物を



こちらも大切です→

腸が元気だと免疫力もアップ!
冬の感染症もしっかりガード!



② 善玉菌



腸内の善玉菌を増やしましょう! 食事で乳酸菌やビフィズス菌等を取り、腸内環境をカイゼン。

善玉菌アップのコツ

- ★牛乳→ヨーグルトで代用
- ★発酵食品を利用(納豆・みそ・キムチ)
- ★善玉菌のえさ(オリゴ糖)を取る (オリゴ糖: ごはんなどの主食、果物などに含有)



④ 運動



運動不足は腸の動きも悪くなります。日常生活でこまめに動きましょう。

腸を刺激するちょっとしたコツ

- ★もも上げ・上半身ねじり・しゃがむ動作
- ★仰向け寝で膝を立て、左右に倒す
- ★腹部へそ周りをやや強めにマッサージ
- ★腸のツボを刺激する(手首・足首もみ)



● ストレス

ストレスは腸の動きを悪くし、腸内細菌のバランスを崩して便秘や免疫低下を引き起こします。時間の余裕を作り、趣味・音楽・アロマ・読書などで心身のリラックスを!



● 冷え予防

血行が悪くなると、腸の動きも悪くなります。下半身(腰・足首等)を中心に温めます。腹巻きやレッグウォーマーなども効果的。また食事にショウガ・香辛料を使っても。

