

2022年 ちょう 4/1start すこやか腸活弁当

健康に保ちましよう
腸内環境を



腸内環境を整える食品を使用し、調理にも工夫を重ねたお弁当です!!

今年度の新お弁当のテーマは「腸活」❤️です。

今年のテーマ『腸活』。最近ではよく聞くWordかもしれませんが、『腸活』にはいいのでは?と思っている人も多いと思います。ただ、実際にどのように料理に利用したらよいのか、わからない方も多いのではないのでしょうか。ほんの一部にはなりますが、“こんな風に使えばいいんだ!”と参考にさせていただければと思います、今年のテーマとしました。

ここで献立作成時の裏話。料理に使うにあたり、一番苦労したのは乳酸菌飲料です。飲むのは簡単ですが、独特な甘みと酸味があるため、本当に料理に使えるのかという不安を持ちつつ、いろいろと試してみました。たどり着いたのが白きくらげの酢の物です。甘みと酸味がいい感じにまとまっています。発酵食品を使ったドレッシングもおすすめです。

免疫細胞の多くは腸に存在しているので、『腸活』することで腸内環境が整い“病気になりにくい強い身体”を作ることができます。また、美肌やアンチエイジングにも一役を買ってくれます。また、ストレスの緩和にも役立つそうですよ。

岩室リハビリテーション病院
栄養管理科 部長代理・管理栄養士 本間 昌美



このお弁当で一日の目標量350gの野菜の2/3の量、230gが摂取できます。

献立：和田 友香里 / 調理：宮路 亜弓

腸活弁当は、いろいろな食材や調理法を受診者にお届けするため、一品の量を少なく、料理の品数を多くしています。



栄養成分表示 (一食あたり)	熱量	747kcal	食塩相当量	3.1g
	たんぱく質	39.5g	鉄	2.9mg
	炭水化物	126.1g	カルシウム	180mg
	脂質	14.0g	カリウム	1,278mg

※ご飯を100gにして、オムレツと鶏肉を半分にすると511kcalになります。