

腸活弁当のメニューに含まれる
発酵食品、食物繊維とオリゴ糖



いとこ煮 食物繊維とオリゴ糖などを含む小豆を加えた郷土料理です。

きりあえ 今年は黒ごまバージョンのきりあえです。みそ漬と黒ごまをミックスした超人気の郷土料理です。



オムレツ 食物繊維が豊富な根菜やきのこを使い、隠し味にオリゴ糖を含むクリームコーンを入れました。

トマト煮 お肉ではなく、代替肉を使っています。

白きくらげの酢の物 乳酸菌飲料を調味料に抗酸化物質が豊富なクコの実を加えました。



和風サラダ 発酵食品の塩麹と甘酒、オリゴ糖を含む玉ねぎのドレッシングをあえました。

鶏肉のから揚げ 揚げないで油をかけての焼きで (37kcalのダウン) 唐揚げ粉にチリパウダーを加え、スパイシーに仕上げました。



オーツミルクゼリー 食物繊維が豊富なオーツミルク (大麦が原料) でゼリーを作りました。くだもの水溶性食物繊維を含んでいます。

腸活のすすめ

腸内環境を整えるために!!
善玉菌をふやしましょう

腸内には、およそ100兆個の腸内細菌がいます。良い働きのある善玉菌、悪い働きをする悪玉菌、どちらでもない中間菌の3種類です。

善玉菌が優位に働いていると好ましい腸内環境といえますが、たんぱく質や脂質が中心の食事や不規則な生活、様々なストレス、便秘などが原因で悪玉菌が増えてしまいます。

健康的な腸内環境は、善玉菌がよく働き、乳酸や酢酸などを作り、腸内環境を酸性にすることで悪玉菌の繁殖をおさえて腸の運動を活発にします。

また、食中毒菌・病原菌による感染症の予防や、発がん性をもつ腐敗産物の産生もおさえる腸内環境をつくれます。

減塩のすすめ

みそ汁やめん類をおいしくいただくための工夫

食塩摂取目標量

(男性7.0g未満/日、女性6.5g未満/日)に
近づぐために!!

1. 具だくさんにしましょう

具だくさんのみそ汁は、具のうま味でみそが少なくても美味しく出来上がります。

2. 1日1杯、だしをいかして作りましょう

どんな薄味でも、食べる量が多ければ塩分量も必然的に多くなります。みそ汁は1日1杯、昆布やかťお節、煮干しなどの「だし」をいかしましょう。

3. めん類の汁、スープを残しましょう

汁やスープを残すと、約1/2~1/3の食塩量が減り身体にやさしい食べ方になります。
たとえばカップ麺を全部食べると塩分5~6gですが、汁を半分残すと塩分3~4gですみます。
汁を全部残すと塩分2~3gとかなり減ります。



High Teaはいかが!

食事を主体としたカジュアルなお茶習慣
すこやか弁当メニューの
特別バージョン

Afternoon Tea

High Tea

イギリスで
生まれた2つの
お茶習慣です!
その違いは?

〈アフタヌーンティー〉

15時頃にゆったりと楽しむ
娯楽の一環としての豪華なお茶会

- ◎ 貴族の娯楽として習慣化された
- ◎ ローテーブル、ローチェア (脚の短い) で楽しむ
- ◎ サンドイッチ、スコーンなどの焼き菓子などが中心

〈ハイティー〉

17時以降に労働階級者が楽しむ
夕食兼用のお茶会

- ◎ 夕食も兼ね合わせた労働者の習慣
- ◎ ハイテーブル (高さのある食卓のテーブル) を使用
- ◎ サンドイッチやお菓子などはもちろん、肉や魚などのメイン料理が一般的