



# 栄養だより 2024年11月号

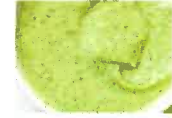


## 前月の人気献立

## カレイの唐揚げ



バジルソースにマヨネーズを混ぜたバジルマヨネーソースをカレイの唐揚げにかけた人気献立です。バジルマヨネーズは揚げ物・焼き物・野菜など色々な料理に合う万能ソースです。マヨネーズとバジルソースを2:1の割合で混ぜて作ったら簡単にできます。ぜひ、作ってみてくださいね！！



**一人分の栄養量**  
 エネルギー: 219kcal  
 タンパク質: 18.2g  
 脂質: 11.9g  
 塩: 0.9g

## 前月の季節限定献立

## 秋栗散らし寿司&芋羊羹



**秋栗散らし寿司**は年一回の献立です。栗の甘みが酢飯とよく合い、彩り豊かな散らし寿司です。「美味しい・丁度いい味付け・きれいね」と喜んでおられました。

**芋羊羹**は、当院手作りの季節限定のデザートです。さつま芋の優しい甘みと、なめらかな口当たりが人気です。



**栗散らし寿司**  
 一人分の栄養量  
 エネルギー: 457kcal  
 タンパク質: 13.0g  
 脂質: 5.4g  
 塩: 1.0g

**芋羊羹**  
 一人分の栄養量  
 エネルギー: 97kcal  
 タンパク質: 1.0g  
 脂質: 0.7g

## 栄養一口メモ 腸内環境を整えて免疫力アップ

朝晩の冷え込みが厳しい季節になってきました。気温が下がり、空気が乾燥するこれからの季節は風邪の原因となるウイルスや細菌が活発に活動をし始めます。免疫力を高め、ウイルスや細菌に負けない身体づくりをしましょう。



### 腸内細菌と免疫力の関係



人の免疫細胞の**60%**は腸内に存在しています。そのため、腸内環境が乱れると免疫細胞の働きが弱まり、風邪を引きやすい、疲れやすいなどの症状が出やすくなります。腸内環境を整え免疫力を高めましょう。

**腸内フローラ** 腸の中にある細菌がお花畑(flora)のようにみえるため「腸内フローラ」とよばれています。

腸内細菌は善玉菌・悪玉菌・日和見菌とあり、**善玉菌**が主にお腹の調子を整えてくれます



善玉菌は「乳酸菌やビフィズス菌」で腸内細菌の15%ほど存在し、有用な働きをします。善玉菌は体内に長く留まれないため、毎日摂取することが大切です。また、善玉菌と同時に食物繊維を摂取することで、**食物繊維が善玉菌のエサ**となり、腸内で善玉菌の数を増やす手伝いをします。

・**善玉菌を多く含む食品**: ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆などの発酵食品

・**食物繊維を多く含む食品**: きのこと海藻類・野菜・果物・芋類など



×

