



栄養と食便り

梅雨開けも近い今日この頃、オリンピック開催も間近です。まだまだマスク生活やソーシャルディスタンスは続きますが、暑い夏に向けて体調も整えましょう。

今月のテーマ：「シンバイオティクス」とは？

「**プロバイオティクス**と**プレバイオティクス**を併せて摂ること」これが大切！
腸内環境を改善し、免疫力をアップする。食物繊維から**短鎖脂肪酸**を生成



【短鎖脂肪酸の働き】

- 発がん予防
大腸細胞の異常増殖、肝癌細胞抑制
- 肥満予防
脂肪細胞へのエネルギー取込み抑制
- 糖尿病の予防改善
膵β細胞数減少抑制
インスリン分泌促進
- 食欲の抑制
満腹感の維持、過食予防効果
- 免疫能の強化
腸内環境バランス崩れ（過剰な免疫反応）を抑制

Pick Up 食品 大豆イソフラボン



大豆の胚軸部に多く含まれる抗酸化物質
女性ホルモンの**エストロゲン**に似た働きをするため、**植物エストロゲン**と言われている



【効果】

- コラーゲンを増して
肌の調子を整える
- 女性特有の癌の発生率抑制
- 骨粗鬆症予防
- LDL コレステロール増加抑制

ソイミートも
人気 大豆製品
食べましょう

R. Hara

旬の食材で 1 品 **オクラ**

オクラと大豆のおかか和え（2人分）

オクラ 60g 茹で大豆 30g
干しひじき 6g だし汁 1C
みりん 小さじ 1/3
薄口醤油 小さじ 1 鰹節 2g



【作り方】 49kcal（1人分）

- ① オクラは塩もみし、熱湯で色よく茹でて冷水中にとる。水気を切り、へたを落として小口切りにする。
- ② ひじきは水に戻し、ザルにあげて水気を切る。鍋にだし汁を入れて煮立てて大豆、ひじき、みりん、薄口醤油を入れて煮汁が少なくなるまで煮る。
- ③ 汁気をきり、オクラと鰹節を加えて和える。

簡単に大豆と海藻と野菜が摂れる 1 品です