

2022年9月14日

## 冷たいもので胃腸、冷えていませんか？ 「腸活」&「温活」

### 今日のメニュー



### ♥ ポイント

9月は夏の疲れが出やすい時期です。

夏の間に冷たい飲み物や食べ物の摂取が増え、胃腸の機能が低下すると、下痢や食欲不振などの胃腸トラブルが起こります。

栄養素を体内に取り込むためには胃腸の働きが重要です。

腸内細菌は良い影響を与える「善玉菌」人に悪い影響を与える「悪玉菌」、どちらにもなりうる「日和見菌」の3種類の細菌が腸内バランスを保っています。

野菜を多く使い、善玉菌のエサになる食物繊維を多くとれるメニューにしました。

寒い季節にとれる食材は体を温める働きを持つものが多くあります。

旬の食べ物はその時期の体に必要な栄養素を多く含みます。

これから旬を迎える食材を多く取り入れ見た目にも鮮やかな食事を作りました。

また、食事をとると熱が発せられ（食事誘発性産熱量）、体の内側から温まってきます。

食事の量が少ない場合や栄養の吸収が悪い場合は、熱産生が少なく体が温まりにくい状態になります。

衣類などで冷えないよう対策するだけでなく、バランスよくしっかり食べて、自分で作り出す熱によって体の内側から温かい状態がつくれるようにしていきましょう。

### ♥ 感想

- ・おにぎりの作り方が気になっていた。断面がきれいに作れておいしそうに仕上がった。（30歳代女性）
- ・アーモンドミルクやオーツミルクなど初めて使った。おいしかった。スーパーで探して買ってみようと思う。（70歳代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）