



7月 栄養科だより



いよいよ暑さも本番、本格的な夏の到来です！
 今月も、七夕や土用の丑の日など、
 季節を感じていただけるようなお食事をお届けする予定です。



令和6年7月1日発行
 第371号 栄養科



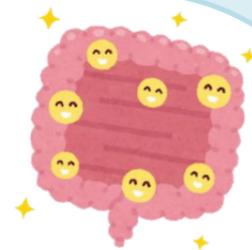
6月の行事食紹介

◆ 北福 梅雨のパン祭り ◆

梅雨入りが遅い今年は、晴天のパン祭りとなりました。
 焼きそばパン・卵サンド・バナナマフィンをワンプレートに盛り
 普段とは違う雰囲気皆様にお届けしました。
 人気は毎年手作りのバナナマフィンでしたが、
 焼きそばパンや、冷製かぼちゃスープも好評でした！



今月は「腸内環境」について



暑さで体の疲れが溜まっていませんか？
 夏は食欲が落ちて食事が偏りがちです。そして腸内環境も乱れやすくなります。
 「最近便秘かな」「お腹の調子がまいち」という時、普段の食事を少し見直してみませんか？

<腸内環境を整えるには>

- ① 善玉菌とよばれる腸に良い菌 (プロバイオティクス)
 - ② 善玉菌のエサになるオリゴ糖や食物繊維 (プレバイオティクス)
- これらを一緒に取ると、より効果的です。

◆ 腸に良い菌を育てる食事術「まごはやさしいよ」 ◆

ま 豆
 ご 胡麻
 わ ワカメなどの海藻
 や 野菜
 さ 魚
 し シイタケなどのきのこ類
 い 芋
 よ ヨーグルト



適度な運動と
 十分な睡眠も
 大切だよ

これらを毎日の食事に少しずつ取り入れながら、まずは2週間続けてみましょう。
 腸が整うと、免疫力アップに効果的です。夏バテ予防にもぜひおすすめですよ！