

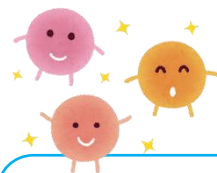


栄養だより



春号
2023年4月

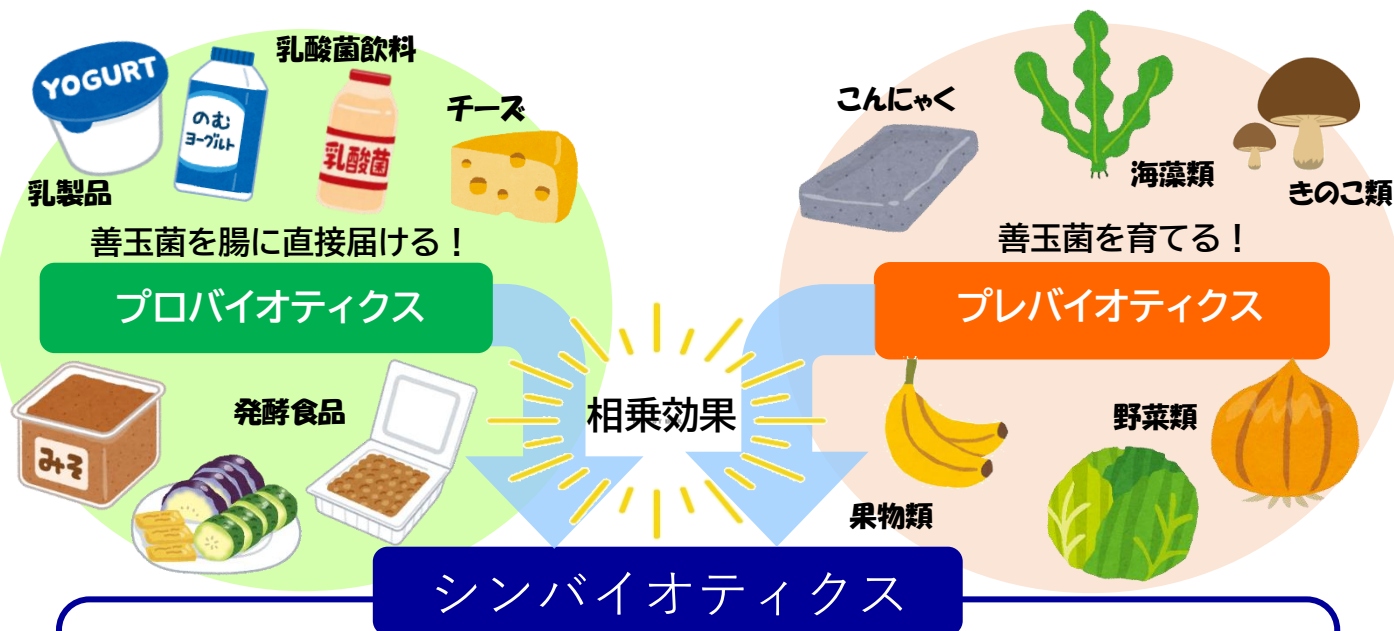
腸活をご存じですか？



コロナウイルスの制限が少しずつ緩和されている中、
免疫を高める方法の1つとして腸活が注目されています。
腸活とは、腸内の**善玉菌**を増やして腸内環境を整えることです。
腸内環境を整えると、免疫UPや整腸作用につながります。

善玉菌とは、
乳酸菌・ビフィズス菌
など健康維持や老化
防止に影響のある菌
のことです。

善玉菌を増やすには**プロバイオティクス**と**プレバイオティクス**が大切です！
プロバイオティクスと**プレバイオティクス**を上手に組み合わせて腸活をしましょう！
※適度な運動や十分な睡眠も腸活の1つです。



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**を組み合わせることで、
より一層効果的な腸活になります。』

季節の食材

腸活にも関連のある**新玉ねぎ**について紹介します。

新玉ねぎは玉ねぎを早取りしたもので、
3～4月が旬の春野菜の1つです。



< **新玉ねぎ**の特徴は？ >

- ・たまねぎの辛み成分が少なく、甘みがある
 - ・新陳代謝を高め、動脈硬化の予防にもなる
- 免疫力を高めるためにも春野菜を食べて
季節の変わり目に強い身体をつくりましょう！

～お知らせ～

当院では様々な疾患に応じた
栄養指導を行っています。

ご興味のある方は、

担当医にご相談ください。

ご希望の方には

栄養だよりもお配りしています。

お気軽にお声かけください。

