

# えいようだより 12月号

## 感染予防は腸（今日）から?! 腸内環境と免疫力

日本食文化（和食）がユネスコ無形文化遺産登録として話題になっています。多種の食材を使う和食は、健康長寿食としても注目されています。豊富な食物繊維が善玉菌の栄養となり、腸内環境を整えることが理由の一つでしょうか。

菌・感染といえば、冬場はノロウイルスによる感染性胃腸炎が多くなる季節です。口から感染し、小腸の中で繁殖し、下痢や嘔吐などの症状を引き起こすため、まずは手洗いをしっかりすることが予防の第一です。さらに、最近では腸の免疫力が注目されています。腸は外から取り込んだ栄養を吸収するときに、悪いものが入り込まないように、撃退しなければなりません。そのため、体の免疫システムの多くは腸に集まっており、腸内細菌をよいバランスに保つことで免疫力を維持できているのです。悪玉菌が増えると便のにおいが強くなったり、便秘や下痢になります。まずは便をチェックして、腸（今日）から予防に取り組んでみましょう。

悪玉菌を減らし、腸に良い善玉菌を増やすには・・・

食物繊維をとる

発酵食品をとる

バランスの良い食事

これも大事!

ストレスためない

便秘しない



### かぼちゃのいとこ煮

材料 (1人前)

かぼちゃ 60g

あずき(乾) 大さじ1杯分

砂糖 2g 醤油 3g

冬至の定番かぼちゃをさらに繊維UPの食べ方でご紹介  
＜作りかた＞

- ① あずきは半日水につけておく。
- ② かぼちゃは3~4cm角に切る。  
(面取りをすると煮崩れにくくなります)
- ③ 鍋にかぼちゃがひたるくらいの水、調味料、あずきをいれて弱火でコトコト煮る。
- ④ あずきが柔らかくなったらかぼちゃを入れ、弱火で煮る。
- ⑤ かぼちゃが柔らかくなったら火を消し、味をなじませる。

♪ちょっとひとくちメモ

♪弱火で煮るのがポイントです。煮汁が減ってしまった時はふたや落し蓋をしてください。

♪「いとこ煮」とは、固い食材から追い追い(おい=甥)鍋に入れることから呼ばれるようになった、という説があります。野菜同士の煮物で種類が似ている所から、という説もあります。

1人前 1杯分 - : 79kcal 蛋白質 : 2.1g 脂質 : 0.3g 炭水化物 : 17.0g 食物繊維 : 2.8g