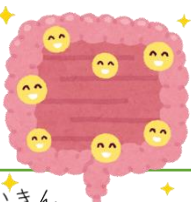




たべものきょうしつ

2022.4月号

静岡県立こども病院栄養管理室



ちょうないさいきん

腸内細菌のおはなし

たべたものは、口から胃をとって腸でからだに取りこまれます。

腸の中には、およそ1000種類、100兆個も菌がいますが、腸内細菌は、

栄養の消化・吸収・腸管免疫の発達に関係します。

★プロバイオティクス・生きた善玉菌

腸内細菌叢のバランスを改善する(ビフィズス菌、乳酸菌など)

→ヨーグルト、納豆、みそ、ぬか漬け、キムチなど

★プレバイオティクス・善玉菌を増やす働きをする

大腸の細菌を増やしたり、活動を変化させたりすることで、

体によい働きをする(オリゴ糖、水溶性食物繊維など)

→野菜、果物、きのこ、海藻類、大豆など

毎日の食事の中で、プロバイオティクス、プレバイオティクスを取り入れて、元気な体作りをしていきましょう。



いちご以外にもブルーベリー、桃、夏ミカンなど季節の果物をあわせてみてね



【いちごのレアチーズ】

材料(4人分)

クリームチーズ 120g

プレーンヨーグルト 100g

砂糖 30g

ゼラチン 4g

水 大さじ3

いちごソース(ジャム) 適量

いちご 4個

カステラ 2切れ(80g程度)

作り方

①クリームチーズは室温にもどしやわらかくする

②カステラを薄く切って、クッキングシートを引いたバットに敷き詰める

③ゼラチンは水でふやかした後、砂糖と合わせて煮とかして粗熱をとる

④ヨーグルトとクリームチーズをハンドミキサー等でなめらかになるまで混ぜ合わせる

⑤④の生地③のゼラチンをよく混ぜる

⑥カステラの上に⑤流して、冷やし固める

⑦切り分けていちごソースまたはジャムといちごをかざる

1人分栄養価 エネルギー230kcal たんぱく質 5.6g 脂質 11.5g 炭水化物 20.1g カルシウム 56mg

