

2023年 12月



# 通所リハビリ給食だより

12月に入り、ぐんと寒くなってきましたね。  
とうとう冬が訪れたようです。

皆さん体調はいかがでしょう。風邪に注意して、暖かくしてお過ごしくださいね。  
今月は「腸」についてのお話です。

## 12月8日 「スッキリ美腸の日」

一般社団法人日本美腸協会が制定。

美腸には1年を通じて継続した活動が必要であること、腸の形状から数字の「8」がイメージできることから毎月8日を記念日としているようです。

### ★ 美腸のために食事からできること…

#### ● 食物繊維を摂る

##### 水溶性食物繊維

- 腸内の善玉菌を増やして、腸内環境を整える
- 便を柔らかくする

(主な食品)

わかめ・昆布・こんにゃく・果物



##### 不溶性食物繊維

- 腸を刺激する
- 水分を吸収して、便の量を増やし排便を促す

(主な食品)

根菜・きのこ・豆類・芋類



#### ● 発酵食品を摂る

発酵食品には腸内環境を整えてくれる善玉菌が多く含まれています。

(主な食品)

ヨーグルト・乳酸菌飲料・納豆・キムチ・お酢・味噌



### レシピ紹介

#### 鶏肉の味噌ヨーグルト焼き(付け合わせ:おくらのおかか和え)

##### <材料(2人分)>

- 鶏もも肉 2枚(1枚60g)
- 料理酒 小さじ1
- みそ 小さじ2
- ヨーグルト(プレーン) 大さじ1
- 砂糖 小さじ1.5
- サラダ油 適量

##### ～付け合せ～

- オクラ 4本
- かつお節 適量
- しょうゆ 少々

##### <作り方>

- 鶏もも肉は酒につけ、くさみを取る。
- みそ・ヨーグルト・砂糖を混ぜたものに鶏肉を漬ける。
- 鶏肉を取り出し、フライパンに油をしき、強火で表面に焦げ目をつけてから弱火でじっくり中まで火を通せば完成!

##### ～オクラのおかか和え～

- 沸騰したお湯で塩ゆでする。
- 水で冷やして水気を切り、小口切りにする。
- かつお節としょうゆで和えて完成!