

通所ハビリ給食だより

少しずつ暖かい日も多くなりましたが、雪が降るときもあり、寒暖差が激しいように感じます。

食事をしっかり摂って体調を整えていきましょう。

おなかと腸活の日

4月7日は「おなかと腸活の日」。ビオフェルミン製薬会社が制定。新年度が始まる時期をきっかけに腸活を始めて、よいおなかを目指して健康になってもらいとの願いが込められているようです。

「よい（4）おなか（07）」の語呂合わせで4月7日となっています。

参考：一般社団法人 日本記念日協会

腸活におすすめの栄養



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
- 便を軟らかくする

主な食材

わかめ・昆布・こんにゃく
・果物・里芋



不溶性食物繊維

- 腸を刺激する。
- 水分を吸収しやすく、便の量を増やして排便を促す

主な食材

根菜類・きのこ・豆類・
いも類・玄米



発酵食品

乳酸菌が腸内の善玉菌を増やす

主な食材

ヨーグルト・チーズ・納豆
・味噌・キムチ



腸内環境を整えることは、老廃物を排出するだけでなく、肌の調子を整えることにも繋がります!!

春の行事食予定

4月 花見弁当
5月 さつき御膳
6月 あじさい御飯

