



# ヘルスケアレシピ



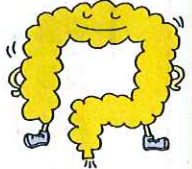
「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。

## えいよう広場

### ～腸から作る、元気なカラダ！～



冬季はインフルエンザやノロウイルスなどが大流行しますね。これらの感染症を防ぐためには、体調管理やうがい・手洗いはもちろん、免疫力を高めておくことも重要です。腸には人の免疫細胞の半数以上が存在しているため、腸を健康に保つことで免疫細胞を元気にすることが出来ます。腸に良い栄養を食事に取り入れ、感染症を防ぐ元気なカラダを作りましょう！



### 「プレバイオティクス」と「プロバイオティクス」？

最近では「乳酸菌」や「プロバイオティクス」といったキーワードを目にすることも多く、腸内環境を整える食品などが多く登場しています。「プロバイオティクス」とは、ビフィズス菌やヤクルト菌など腸内環境のバランスを改善し、良い影響を与える菌、またはそれらを含む食品のこと。ヨーグルトや納豆、味噌、ぬか漬けなどがあります。一方「プレバイオティクス」とは、それらの善玉菌が増えるためのエサとなる栄養素のことで、食物繊維やオリゴ糖などがあります。「プレ」と「プロ」両方を摂ることが、腸を元気にする近道です。

#### キーワードは食物繊維



- ① 便通の改善  
食物繊維は腸で水分を吸収してふくらみ、便のかさを増してやわらかくする事で腸内の移動をスムーズにします。便秘の解消に役立ちます。
  - ② 腸の栄養源に  
食物繊維は腸内細菌により分解・発酵をうけて、腸や善玉菌の栄養となります。腸の動きを良くしたり、悪玉菌の働きを弱めたりします。
- 食物繊維は、上記のように腸にとって良い働きをするばかりでなく、糖やコレステロールなど余分な栄養素の吸収を抑える働きもあり、積極的に摂りたい栄養素です。

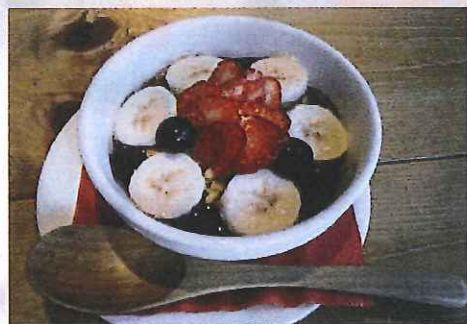
#### ～今日から出来る食事のポイント～

ヨーグルトやぬか漬けなど「プロバイオティクス」な食品は、たくさん食べると栄養の摂り過ぎや塩分過多になってしまいます。毎日少しずつ食べるように心がけましょう。また、複数とる必要はなく、どれか一つでも食事の中に入れていれば大丈夫です。

一方、「プレバイオティクス」の食物繊維は、食べ過ぎてもあまり問題なく、日本人は不足気味ですので積極的に摂るようにしましょう。野菜全般やきのこ、海藻に多く含まれるため、種類は気にせず毎食食べることを意識してください。また、市販の野菜ジュースでは食物繊維が少なくなっています。野菜ジュースを作るときは、ジューサーではなくミキサーを使って繊維も一緒に摂りましょう！

# 旬の食材レシピ ~2013年 変わりもの流行大賞~

## アサイーボウル



### 【アサイーとは?】

南米が原産の果物で、ポリフェノールや鉄分などの栄養素を豊富に含むことから、スーパーフルーツと呼ばれています。スポーツ選手を中心に広まり、ハワイのカフェでも人気メニューとなっています。ジュースのほか、グラノーラを足して食事にするアサイーボウルが、当院院長もお気に入りのメニューです。

### 【作り方】

- ① ピューレは凍ったまま、Aの材料をミキサーに入れ、攪拌する。
- ② 器に注ぎ、グラノーラ・好きな果物をのせて完成。

### 【材料】(二人分)

A	冷凍アサイーピューレ	150~200g
	バナナ	1本
	豆乳(牛乳)	100cc
	グラノーラ	大さじ4
	バナナ	1本
	いちご	4粒

## たまねぎ氷



### 【たまねぎ氷とは?】

たまねぎ氷とは、料理研究家によって考案されたもので、たまねぎの持つ抗酸化作用や血液をサラサラにする効果を手軽においしく取り入れるための調味料です。たまねぎの甘みによって色々な料理が美味しくなり、減塩にも効果的とのこと。

### 【作り方】(製氷皿2~3枚分)

- ① たまねぎ4個の皮と芯をとってポリ袋に入れ、口は閉じずに耐熱皿にのせ、電子レンジで20分加熱する。
- ② 汁ごとミキサーに移し、水1カップを加えてよく回す。
- ③ 冷ましたら製氷皿に流し入れ、冷凍する。

### 【利用方法】

- ◆お味噌汁
- ◇カレーやシチューに
- ◆ハンバーグやオムレツのみじん切り  
たまねぎの代用として
- ◇ごはんを炊くときにいれてもOK!
- \*一人分でたまねぎ氷1個が目安です。  
臭みや辛味はないので加熱しなくても食べられます。

## ノロウイルス注意報!!

寒くなり、ノロウイルスの流行するシーズンです。ノロウイルスは、2枚貝の生食などが感染の原因となりますが、手すりやトイレのドアノブなどを介しても感染し、激しい下痢や嘔吐を引き起こします。ノロウイルスに対する薬は無く、わずか数個のウイルスでも感染する厄介な感染症です。予防策として、アルコール消毒はノロウイルスに対してあまり効果が無く、2度手洗いとの併用が有効です。外出後やトイレの後、食事の用意をする前は2度手洗いを徹底しておこないましょう。

## 編集後記



最後までご覧いただき、ありがとうございました。年末年始は美味しいものを食べる機会も増え、食生活が乱れがち。そんな中でも必ず毎食、食物繊維を食べることを意識すれば、少しはフォローしてもらえます。ちょっとした工夫で健康な生活を送りましょう。ヘルスケアレシピでは、皆様にとって有益で楽しくご愛読頂ける情報を提供したいと考えております。食事や栄養で気になる事や、特集して欲しいことがございましたら、是非「ご意見箱」までお寄せ下さい。

