

# かつしか知っ得メモ

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを19日は食育の日



## 今月の食材 筍(たけのこ)

旬...春~初夏

産地...京都、福岡、鹿児島など

カリウムの含有量が、野菜トップクラス!

### 『筍の特徴』



食物繊維が多いので、便秘予防に効果的!

おいしいたけのこの選び方

- 切り口がみずみずしいもの
- 根元のいぼが少なく、赤い斑点のないもの

## 筍ごはん

(4人分)

### 〈材料〉

米2台、たけのこ(水煮)150g程度、  
油揚げ1/2枚、だし汁300ml、  
しょうゆ大さじ2と1/2、みりん大さじ2と1/2

### 〈作り方〉

- ① 米は洗っておき、たけのこをいちょう切りなど食べやすい大きさにする。
- ② 油揚げは5mm幅のあらみじんにする。
- ③ 炊飯器に米、しょうゆ、みりんを加え、2台の目盛りまでだし汁を注ぐ。
- ④ 油揚げとたけのこを加えて炊き上げる。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

# かつしか知っ得メモ

## お腹の調子を整える方法

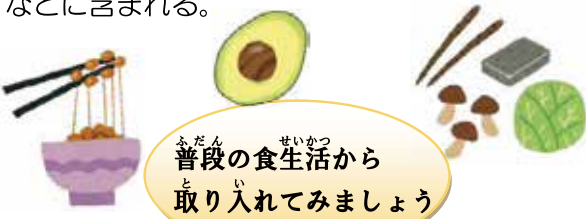
◎ 腸を元気にする善玉菌をふやそう!

✓ 乳酸菌をしっかりとる。

ヨーグルトや漬物等の発酵食品に含まれる「ビフィズス菌とラクトバチルス」が有効。

✓ 善玉菌のエサになる食物繊維をとる。

善玉菌のエサになる水に溶ける食物繊維は、ごぼう、納豆、アボカド、切干大根、オクラなどに含まれる。



普段の食生活から取り入れてみましょう



野菜から食べよう! 1日350gを目標に。



## 小腸の長さは何くらいかご存知ですか?

腸の内壁には、細かいひだがあって、伸ばすとテニスコート1面分の広さがあり、5~7mほどの長さがあります。ヒトの腸内で増殖する細菌(腸内細菌)は1000種類以上、100兆個、1.5kgほどもあります。

## 腸内細菌の主な働きは?

- ◎ 食物の大部分の消化・吸収
- ◎ 外部から侵入する危険なものを排除する
- ◎ 免疫系の活性化
- ◎ ビタミンの産生

~プレーンヨーグルトにこんな『ちょい足し』例~  
食物繊維をふやして、腸を元気に!!



- + ミニトマト (5~6個)
- + ドライフルーツ (適量)
- + ナッツ類 (適量)



納豆や甘い煮豆、塩昆布なども組み合わせられます。お試しを!

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。