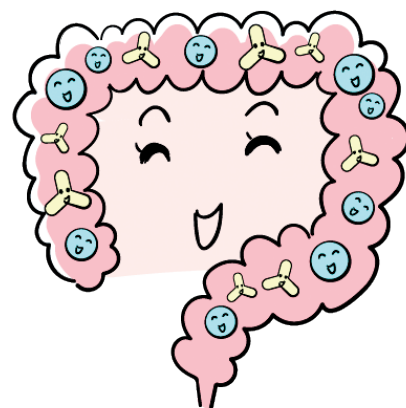


腸活&腎活を始めよう!

腸内環境が、免疫機能だけでなく、アレルギー症状をはじめとする様々な病気に深く関与することが、数多く報告されています。偏った食生活や食品の過剰摂取は、腸内環境の悪化を引き起こしやすいため、バランスよく適量を食べることを心がけ、併せて、腸内環境を整える発酵食品の摂取に努めましょう。また、水分不足は尿量の減少につながります。尿が出ない、尿量が少ないということは、体にとっての有害物・不要物が排出されないということになりますので、水やお茶など、無塩&無糖&ノンカロリーの水分を一日1リットル以上を目標に飲むようにしましょう。デトックス作用のあるお茶を取り入れるのも有効です。



腸内環境を整える栄養素

食物繊維 (水溶性・不溶性)

野菜、きのこ、海藻
果物、雑穀、豆類

発酵食品

ヨーグルト、納豆
ぬか漬け、みそ、
キムチ、チーズ
ザワークラウトなど

オリゴ糖

オリゴ糖シロップ
ごぼう、バナナ
玉ねぎ、キクイモなど

利尿作用のある食品例

カフェイン・・・コーヒー、お茶(緑茶、桑の葉、ドクダミ、ハトムギ、ナタマメ、トチュウなど) など
カリウム・・・イモ類、野菜、果物、海藻など

👉 おすすめレシピ 👈



冷やしうどん(納豆キムチ)



シーフードと豆のマリナータ



ごぼうとれんこんの胡麻酢和え



豆と野菜の健康スープ

意識したい栄養素とそれを含む食品の例



きのこ



雑穀



めかぶ



ヨーグルト



納豆



キムチ



野菜



果物



お茶