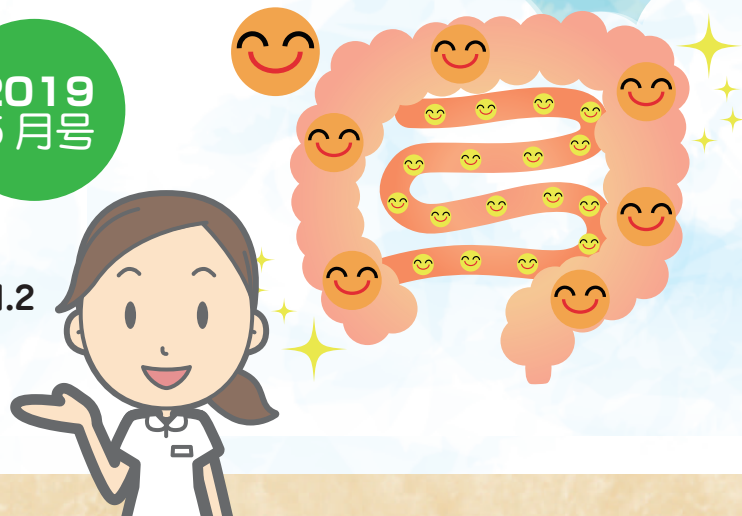


健康寿命100年をめざして

腸活通信

2019
5月号

vol.2



今月のテーマは「低糖質な食事のすすめ」

消化器である腸は食べたものの影響を受けやすい器官。そして、腸は「**第二の脳**」とも呼ばれ、腸内環境により私たちの体調は大きく左右されます。

いかに、食生活が大切か。理想的な腸内環境は**善玉菌2:悪玉菌1:日和見菌7**と言われます。では、腸内の悪玉菌を優性にしてしまうのはどんなことなのでしょう。

女性が大好きな甘いものは悪玉菌も大好きです。コンビニ食や外食など中心で、発酵食品・野菜や海藻の摂取量が少ないと、悪玉菌やアンモニア、硫化水素といった有害物質の排出が十分に行われず腸内環境に良い影響を与えません。悪玉菌は甘い物や油分が大好きなのです。また、砂糖がたっぷり入った甘いものは、女性の大敵、便秘を助長します。

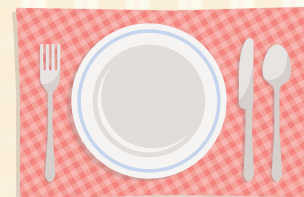
朝食は健康意識と思って食べている砂糖たっぷりのグラノーラに甘いヨーグルト、砂糖入りの甘いコーヒーに甘い菓子パン、トランス脂肪酸たっぷりのクッキーなど、特に白砂糖を摂ると著しく腸の蠕動運動が停滞することが分かっています。そのため便秘になりがちです。

しかし、甘い物だけがいけないというわけではなく、朝食におにぎり、ラーメンにチャーハンこちらも同様です。糖質の多い炭水化物の摂りすぎは血糖値の急上昇にもつながります。糖質(炭水化物)を減らし、発酵食品や野菜海藻、そして身体を作るタンパク質を欠かさず食べるように心がけましょう。低糖質な食事をすることで、腸内環境もよくなります。



★豆知識★

腸活におすすめ食材 “アボカド”
食物繊維がバナナ 5.6 本分！ごぼう 1 本分！



ばっちゃんの

腸活レシピ



シラスとクレソンの白和え

◆材 料

- ①木綿豆腐 300g
- ②クレソン 40g
- ③釜揚げシラス 50g
- ☆いりごま大1・ごま油小2・塩小1/3

◆作り方

ボウルに水切りした豆腐を崩し入れ、☆を入れ軽く混ぜる。
クレソンを食べやすい大きさに切り、シラスも加える。

◆効 能

クレソンはビタミン・ミネラルを多く含む為、美肌効果も期待できるスーパーフード。他の葉野菜やキノコ類、根菜などに比べて少量で多くの栄養素を摂取できるという特徴もあるので、料理に少しプラスするだけで体に必要となる栄養素を確実に摂ることが出来ます。豆腐のタンパク質は、血液中のコレステロールを低下させ、さらに、血圧上昇を抑制するといわれています。シラスにはカルシウムたっぷり！ヘルシーメニューです。



ばっちゃん
調理師 / フードコーディネーター

ご購入頂いた方から喜びの声がたくさん!!

お客様の声

ハタ乳酸菌を飲み始めて2年！
毎日快便・肌の調子も良く、
長く続けることで腸内環境も
整ってきたようです。

福知山市在住
さん(29歳)



もともと便秘ではないが
飲み始めると便の出かたや、
質が変わったような気がする。
味も美味しくて飲みやすい。

神戸市在住
さん(60歳)

健やかな毎日の健康にお役立て下さい。

健康な人は腸がキレイ！ ラムネ味で子供から大人まで飲みやすいお味です♪

ハタ乳酸菌+酵素「極」 1箱30包入り

300億個の乳酸菌が
腸まで生きて届く！
プラス酵素の働きで
腸内がキレイに！！

7,800円(税込)
送料無料!!!
※北海道・沖縄は+500円



効果を感じてほしい！
ハタ乳酸菌+酵素の効果を
しっかりと実感！
まずは3ヶ月！！

お得な3箱セット
21,000円(税込)
送料無料!!!
※北海道・沖縄は+500円



株式会社 京都明智堂
KYOTO AKECHIDO CO.,LTD.

〒620-0045 京都府福知山市駅前町140-3 ニチレクビル

TEL. 0773-23-3220

京都明智堂

