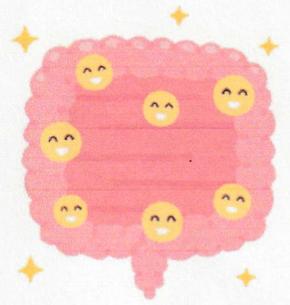


# 秋の味覚で腸活



朝晩は涼しい日も増えて秋らしくなってきましたが、日中はまだ暑さが残り、その寒暖差によって自律神経が乱れやすくなります。また、夏の疲れが秋になって表面化することがあり、体調不良になりやすい季節です。

腸内環境を整えることで、免疫力が高まり、風邪などの感染症や様々な疾患の予防に役立ちます。

## 腸内環境を整えるには…



### ① 腸内の善玉菌を増やす食事を摂る

善玉菌を多く含む食材（発酵食品）と善玉菌のエサになる食物繊維やオリゴ糖を摂取する

- \* 発酵食品・・・納豆、味噌、ヨーグルト、ぬか漬け、甘酒など
- \* 水溶性食物繊維・・・海藻、果物、イモ類など
- \* 不溶性食物繊維・・・豆類、きのこ、根菜類など
- \* オリゴ糖・・・キャベツ、たまねぎ、バナナなど

### ② 良質な睡眠をとる

### ③ 適度な運動をする



## 秋の味覚で腸活！

旬を迎える秋の食材には腸活に役立つものがたくさんあります。

さつまいも＋きのこ＋味噌



味噌汁

- ・ さつまいも：食物繊維が豊富で便秘の解消にも役立つ。皮ごと食べるほうがより効果的。
- ・ きのこ類：食物繊維が豊富で、免疫力を高める成分も含まれる。

かぼちゃ＋りんご＋ヨーグルト



サラダ

- ・ かぼちゃ：ビタミンやミネラルが豊富。

りんご＋バナナ＋ヨーグルト



デザート

- ・ りんご：食物繊維が豊富。抗酸化作用がある。

