



あっという間に季節は梅雨に移り変わりました。
気候の変化があるので、体調をくずさないよう気をつけましょう。



腸から始める、元気な毎日



梅雨の時期は気温差で自律神経が乱れやすく、体調を崩しやすい時期です。

脳と腸は自律神経やホルモンで互いに影響し合っています。この関係を**脳腸相関**といいます。

研究により、脳腸相関には**腸内細菌**も関わっていることがわかってきました。



腸内細菌は食物繊維やオリゴ糖をエサに酸を作り出し、**腸の中をきれいにする働き**をしています。

菌の種類は多い方が良く、**多様性が重要**とされます。

納豆やヨーグルトなどの**発酵食品**を毎日食べることで、腸内細菌の種類が増やせます。

菌の多様性を保つためには、**いろいろな食品を食べて菌のエサの種類を多くしておく**ことがポイントです。

腸内細菌のエサになる**食物繊維**は、野菜だけでなく**果物・いも・米・海藻**にも多く含まれます。

適度に運動することも、**腸の動きを活発にして便秘を防ぎ**、腸の健康維持に役立ちます。

(参考HP：大正製薬 ビオフェルミン製薬 アリナミン製薬)



☆**疾病により食事制限のある方は、医師または管理栄養士の指示に従ってください**☆

よくわかる**栄養**のはなし

(b)ミネラルとは？



ミネラルはからだを構成する要素のひとつで、無機質ともよばれます。骨や歯を作る**カルシウム**、貧血予防に欠かせない**鉄**などが代表的です。必要なミネラルは16種類あり、**体の中では作れないので、食事から取り入れる**必要があります。



食品に含まれるミネラルは少量なので、**いろいろなものを食べる**ことで必要量をとることができます。**体内に貯蔵できない成分**もあるので、**毎日食べる**ようにしましょう。

(参考HP：森永製薬 ネスレヘルスサイエンス)

旬の味 **さくらんぼ**



さくらんぼという名称は**桜の実**を表す「桜ん坊」からきたといわれます。国産品の70%は山形県で生産されます。

さくらんぼは**追熟しない**ので、**おいしい時期に収穫**されます。日持ちしないので、**早めに食べる**のがおすすめです。全体が鮮やかに色づいて、傷がないものが、選ぶときのポイントです。

お食事に関して
わからないこと等ありましたら
遠慮なく**管理栄養士**にお尋ねください

