



ちやうない かんきよう ととの
腸内環境を整えよう

ひと ちやうない やく しゅるい やく ちやう こ さいきん
人の腸内には約1000種類、約100兆個の細菌がいるといわれています。

その中でも、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌の割合を増やすことが大切です。

善玉菌は腸内を酸性にすることで、悪玉菌が増えることを防いだり、食中毒菌や
病原菌の感染を予防します。

善玉菌を増やすには、ヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆などの、ビフィズス菌や乳酸菌を
含む食品をとるようにしたり、善玉菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維もとると

いいでしょう。



おからと南瓜のサラダ

ざいりやう にんじん
【材料／4人分】

おから	80g
かぼちゃ 南瓜	60g
きゅうり 胡瓜	20g

【A】

ヨーグルト	おお 大さじ3と1/2
マヨネーズ	おお 大さじ2と1/2
酢	こ 小さじ1
塩	てきりよう 適量
こしょう	てきりよう 適量

つく かた
【作り方】

1. 南瓜は茹で、食べやすい大きさにカットする。
2. 胡瓜は薄く輪切りにし、塩をまぶしてしんなりさせ、水気をしぼる。
3. 【A】の材料を混ぜ合わせる。
4. ボールにおからはほぐしながら入れ、そこに南瓜、胡瓜を加え混ぜる。
5. 4に【A】を加え混ぜ合わせる。



しょくもつせんい かんたん かんせい
食物繊維たっぷりの簡単サラダの完成