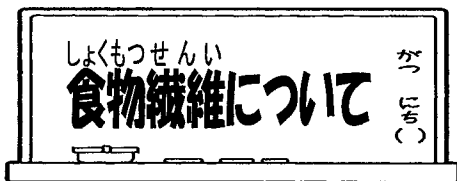




食育だより



コープのおたよりだよ！
また、よろしくね！



だいちょうきん たいせつ はたら
大腸菌は大切な働きがあります

わたしたちのお腹の大腸にはたくさんの菌が住んでいます
その菌は食べ物の消化をするだけではなく、色々な
働きがあります



かんせんしょう よぼう
①感染症の予防

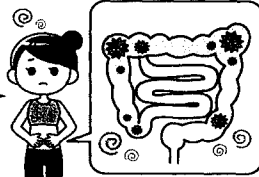
②ビタミン類を生産

けつちゅう せいかく
④血中コレステロールの低下

たいない めんえききのう
③体内の免疫機能アップ



しかし、これらの働きは善玉菌の仕事！



しょくもつせんい た ぜんだまきん ふ
食物繊維を食べて善玉菌を増やそう！



23日「夏野菜チキンカレー」

夏の野菜～なす、スッキーニが入ってます。
デザートのスイカも夏の食べ物ですね。
夏野菜には体を冷やす効果とカリウムなど
ミネラルを多く含むので、体内の水分の
バランスを整えて汗で流れたミネラルを
補います



★こまめに水分を摂ろう！

朝起きた時、お風呂上りなど…
喉がかわいてなくても飲むようにしましょう！



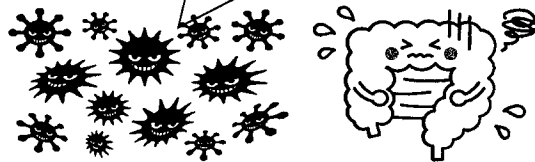
★早寝、早起き、と生活のリズムを整えよう！
寝不足は体調悪化のものとなります

★朝ごはんをしっかり食べよう！

なるべく、主食、主菜(たんぱく質が多いもの)、副菜と



だいちょうきん きん あくだまきん
大腸の菌には悪玉菌もあるのです



悪玉菌は健康な人には少ない
それが増える時は…



- ★不規則な生活～寝不足など
- ★偏った食事～脂肪や糖が多い食事をしている
- ★食物繊維が不足している～便秘ぎみ

ぜんだまきん しょくもつせんい とう
善玉菌のごはんは食物繊維&オリゴ糖



食物繊維を多く含む食品



夏バテ対策！

