

食とけんこう

腸内環境をよくする

免疫力アップに「食物繊維、オリゴ糖、発酵食品」

免疫力(ウイルスなどから体を守る力)が高いほど感染症に罹りにくいと言われています。
免疫力の60~70%は腸でつくられます。そこで、食生活を整えて低下を防ぎましょう。

ポイント 基本は**栄養バランスの良い食事**です。



主食、主菜、副菜の組み合わせを意識しましょう！

- 腸は栄養素を吸収する一方で、病原体を排除し感染を防ぐ働きもあります。この働きを活発にするのは善玉菌(腸内細菌)です。善玉菌を増やして腸内環境を整えましょう！



オススメ食品

善玉菌のエサとなり善玉菌を増やす

☆食物繊維、オリゴ糖☆

野菜類・きのこ類・豆類・果物などに多い

オリゴ糖・センイ



センイ



オススメ食品

善玉菌(乳酸菌など)を含む

☆発酵食品☆

例) ヨーグルト



・漬物



・納豆



！食事で摂った乳酸菌は腸に定着しないので、毎日食べて補うのがベスト

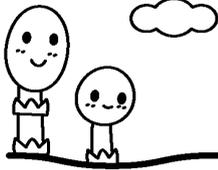
参考：(株)ヘルシーネットワーク在宅通信販売カタログ はつらつコラム

発行・編集 稲城市保健センター

稲城市百村112-1 電話378-3421

URL: https://www.city.inagi.tokyo.jp/kenko/iryuu_kenkou/tayori.html



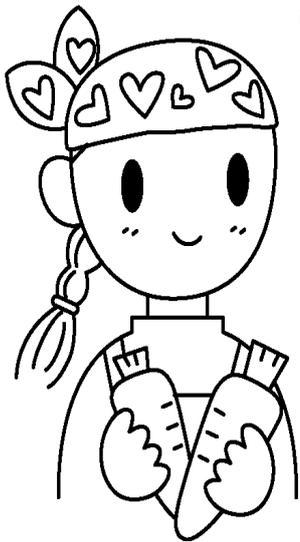


健康な食事づくり推進員会



稲城市健康な食事づくり推進員会は、偏りのない食生活、適度な運動、十分な休養を柱とした健康づくりを推進するため、各文化センターなどを拠点に調理講習会や講演会などを開催しています。令和3年度は、50代から80代の女性21名と男性1名の健康な食事づくり推進員が活動しています。今年度の活動テーマは「**もったいない食材・料理の有効活用**」です。食材の冷凍・冷蔵方法や乾燥野菜を使ったレシピなど、市ホームページに掲載する予定です。※今年度の調理講習会は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、中止しています。

令和4年度から活動していただく 健康な食事づくり推進員を募集します！



対象:健康づくりに興味があり推進員として活動できる市民の方(男性可)

定員:5人程度

内容:自分のために健康な食事づくりの勉強をし、またそれを市民に伝える。調理実習などの活動を通して、市民の健康づくりのお手伝いをする活動です

説明会:11月26日(金)に予定しています。(詳細は11月1日号の広報いなぎをご覧下さい。)

申込・お問合せ:稲城市保健センター
電話(042-378-3421)



【令和2年度 活動紹介】

内容	周知
食品添加物の安全性について	<ul style="list-style-type: none"> 市立病院健診センター アトリウム内に学習した内容を掲示しています けんこうたより 食とけんこう No.119 (1月号) →市のホームページに掲載しています 
 免疫力アップの腸活レシピ	<ul style="list-style-type: none"> タンドリーチキン れんこんのマヨネーズ添え あったか酒粕煮・野菜の辛子酢味噌かけ →市のホームページに動画配信中です 