



すまいるカフェだより



～ 2020年 8月号 VOL.4 ～ 栄養科

【菌活で暑さを乗り切ろう!!】

例年より遅い梅雨明けとなり一層暑さが身に伝わりますね。暑さを乗り切るには体力が大事です。食べられる事が重要なのです。



【菌活できる菌の種類とポイント】

菌活とは日本古来の食品を製造する際や保存の時に必要な菌で、身体に悪影響を与えず身体機能を高める作用がある菌を食事の中に沢山取り入れる活動のことです。

1・きのこ →  ヘルシ-で食物繊維も豊富、便秘改善効果がある。1日1種類は摂ろう。

2・乳酸菌 →  ヨーグルトは同じ種類を食べ続けると腸内に存在してくれるようになるので自分の腸に合えば効果倍増。

3・納豆菌 →  悪玉菌抑制効果があるので1日1回は食べよう。血流もUP。

4・麹菌 →  甘酒は飲む点滴と言われ栄養満点(夏バテ予防に最適・食欲低下時にどうぞ!)

5・酵母菌 → 味噌・パン・酒類に含有している。脂質・糖分分解能力があり善玉菌UP。

【菌活の効果・良いことが沢山】

- 1・ダイエット効果
- 2・腸内環境改善
- 3・美肌効果
- 4・むくみ解消
- 5・疲労回復
- 6・冷え性予防
- 7・口臭予防
- 8・代謝向上

