

かごしよく通信

暖冬と言われた冬も終わりが近づき、梅の開花が至る所で見受けられます、春がもうすぐそこまで来ていますね。3月は環境の変化が著しい時期です。慣れない環境への不安から食欲が落ちたり、不眠やストレスが現れるかもしれません。こういった生活習慣や食生活が「腸内環境」を左右します。貧血や消化不良を起こさないためにも、栄養素の吸収がしっかり出来るよう普段から身体の調子を整えておきましょう。身体がダルいな、疲れがとれないと感じた時はしっかり休息して、メリハリをつけましょう。

腸内環境セルフチェック

- 食事の時間が不規則だ
- 魚より肉、焼き物よりも揚げ物を好む
- 定期的に運動していない
- 発酵食品をあまり食べていない
- お酒をよく飲む
- 早食いである
- 喫煙している
- 就寝する時間はバラバラ

左記の項目に多く当てはまる人は腸内環境が悪化している可能性があります。今の腸の状態をチェックして生活改善に生かしていきましょう。

胃腸の働きが悪いと...

- 貧血
- 認知障害
- 下痢
- 胃潰瘍
- 浮腫

胃腸の働きを整える必要があるのはなぜ？

鉄の吸収は小腸から

摂った食事から1mg/日吸収するが1mg/日の排泄も行われている



胃腸に不調があると

ヘモグロビンの合成・貯蔵がうまくいかず鉄欠乏性貧血の原因になる

栄養素の吸収ができるように胃腸を整えましょう

ビタミンB12

(造血作用のあるビタミン)

胃から分泌される内因子と結合して小腸に吸収される



胃腸に不調があると...

ビタミンB12の吸収不良になり悪性貧血につながる

腸内環境を整えるには？

- ◎ 1日3回バランスのよい食事をする
主食・主菜・副菜を偏食せず、色々な食材を無理せず、取り入れましょう。
- ◎ 発酵食品を上手にとり入れる
塩分に気をつけ積極的にとりましょう。
- ◎ 適度な運動を心がける
少し汗ばむ程度の運動から始めてみましょう



どんな食事を選べばよいの？

合わせて食べれば吸収率UP!

レバー しじみ あさり

ビタミンB12を多く含む食品

肉 油揚げ

卵 ほうれん草 非ヘム鉄

パプリカ プロコッロー ジャがいも

レモン いちご

鉄分を多く含む食品

ヘム鉄 魚 ひじき 大豆

ビタミンC、乳酸クエン酸が豊富な食品

～今月のレシピ～

郷土料理で新しい門出をお祝い

さつますもじ

【依頼元】 info@ryouseikai.jp
医療法人良整会 よしのぶクリニック
【発行元】 info@kg-sport.com
認定栄養ケア・ステーション かごしよくHealthCare

材料(4人分)

[すし飯]
米 280g
水 380cc
穀物酢 45cc
砂糖 大さじ2
塩 少々

[具B]
ごぼう 50g
人参 100g
水煮たけのこ 50g
切干大根 40g
B だし汁 適量
B 砂糖 大さじ1
B 薄口醤油 大さじ1

[飾り]
卵 2個
塩 少々
砂糖 少々
さやえんどう 16g
きざみ海苔 適量

[具A]

干し椎茸 8g
干しきくらげ 2g
A 砂糖 小さじ1
A 薄口醤油 大さじ1
A 本みりん 大さじ1/2

[具C]

さつま揚げ 30g
蒸しかまぼこ 50g
地酒 適量
地酒 60cc

糸切った時は冷凍保存も出来ます



～作り方～

1. [すし飯]米を硬めに炊き、桶に取り上げて合わせ酢を振りかけ、切るように混ぜて冷ます。
2. [具A]干し椎茸と干しきくらげは洗って戻し、ひたひたになるよう水を加えて水煮する。Aの調味料を加えて煮詰め、千切りにする。
3. [具B]切干大根は洗ってぬるま湯で戻しておく。野菜はそれぞれ千切りにカットする。鍋にごぼうを入れてBのだし汁をひたひたになるくらい入れて煮る。大体火が通ったら人参、たけのこ、切干大根を加えてひと煮たちさせ、Bで薄めの味付けをする。
4. [具C]さつま揚げ、蒸しかまぼこは地酒を加えてさっと火を通し、千切りにする。
5. [飾り]卵は割りほぐして塩、砂糖を加えて薄焼きにし、4cmの長さの錦糸卵にする。さやえんどうはゆでて千切りにする。
6. すし飯にA,Bの具を混ぜて地酒をふり、よく混ぜる。器に盛り、錦糸卵、さやえんどう、きざみ海苔を彩りよく飾れば、出来上がり

おすすめアレンジ・プチ情報

♪ 鹿児島県では「ちらしずし」のことを【すもじ】といい、かつての宮中の女房言葉が由来。「さつますもじ」は高級な材料は使わず、身近でとれる季節の食材を使ってつくる庶民のすしとして親しまれてきました。

♪ いろんな具材を一度に食べることができる1品でもあります。

次号テーマは「朝食をとろう」です。

腸内環境×栄養素の吸収