

「腸活」とは、腸内環境を整えて腸の機能を改善することです。腸は脳と関係が深く、脳の指示がなくても活動できることや、腸の具合によって脳の動きがよくなったり悪くなったりすることから、『第三の脳』と言われています。腸内環境を整えて、脳も元気にしましょう！

みんなの図書館

茨城町立図書館
 ☎ 029-240-7131
 ホームページ
<http://www.lib.t-ibaraki.jp/>
 携帯電話
<https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do>

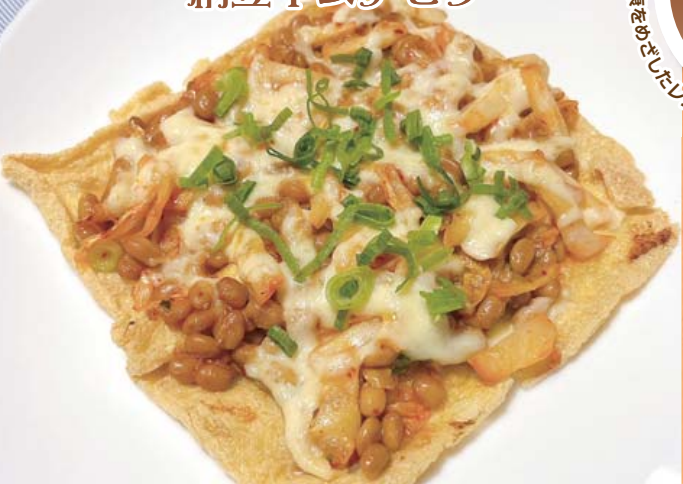


図書館カレンダー
 5月の休館日は、
 6日(月)、13日(月)、16日(木)、20日(月)、26日(日)、27日(月)です。

納豆キムチピザ

健康
レシピ

レアチーズ風ケーキ



健康
「腸活レシピ」

納豆キムチピザ

- 【材料】4人分
- キムチ 100g
 - 納豆 2パック
 - 油揚げ 4枚
 - ピザ用チーズ 40g
 - 小ねぎ 4g

〈作り方〉

- キムチは食べやすい大きさに切る。納豆は添付のたれを入れてよくかき混ぜる。
- アルミホイルの上に油揚げを並べ、その上にキムチ、納豆、ピザ用チーズを順番にのせて油揚げ全体に広げる。
- オーブントースターで、油揚げの周りにこんがり焼き色がつかうまで4～5分焼く。
- 小口切りにした小ねぎを散らし、完成。

栄養成分(1人分)
 エネルギー 194kcal
 塩分 1.0g

ポイント
 生地を油揚げで代用しているため、簡単に作ることができるピザです。納豆にも食物繊維が多く含まれています。※写真は2人分です。

レアチーズ風ケーキ

- 【材料】4人分
- 無糖ヨーグルト (水切りしたもの) 200g
 - はちみつ 30g
 - 生クリーム 60g
 - レモン汁 大さじ1弱
 - ビスケット 4枚
 - 無塩バター 10g
 - いちごジャム 大さじ1

〈下準備・下処理〉

ボウルにザルをのせてキッチンペーパーを敷く。そこにヨーグルトを入れ、ラップをして冷蔵庫で一晩おく。

〈作り方〉

- 耐熱ボウルにバターを入れラップをし、電子レンジ(600w)で10秒かけて溶かす。ビスケットは袋に入れ、麺棒で細かく砕き、溶かしたバターを加えてよく揉みこむ。器に等分し、底に押し固める。
- ボウルに水切りしたヨーグルトを入れ、Aを加え、よく混ぜる。
- ②を①に流し入れ、冷蔵庫で1時間冷やし、食べる直前にジャムをのせる。

栄養成分(1人分)
 エネルギー 171kcal
 塩分 0.1g

ポイント
 400gのヨーグルトを冷蔵庫で一晩水切りすると、約半分の200gになるので、倍のヨーグルトを準備しましょう。

〈腸活のメリット〉

- がん予防、免疫力を高める
- 自律神経を整える
- 幸せホルモン(セロトニン)分泌
- 便秘の改善

〈腸内環境を整える食べ物〉

- 発酵食品
ヨーグルト、キムチ、納豆、みそなど
- オリゴ糖
玉ねぎ、ごぼう、バナナ、はちみつなど
- 食物繊維
野菜、きのこ類、豆類、海藻類など



check

町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。

【問合せ先】健康増進課
 ☎ 029-240-7134(直通)

おすすめ新着本

新刊1



アルプス席の母
 (早見 和真 著)

秋山菜々子は、神奈川で看護師をしながら一人息子の航太郎を育てていた。航太郎は甲子園常連校を倒すことを夢見て、大阪の新興校に進学する。息子とともに、菜々子もまた大阪に拠点を移すことを決意する。不慣れな土地での暮らし、厳しい父母会の掟、激瘦せしていく息子の。果たしてふたりの夢は叶うのか！？
 『産経新聞』大阪版夕刊連載に加筆・改稿。

新刊2



碧空の音
 (あさの あつこ 著)

わけありの女たちを診療するお父さんの許へ、何かを極度に怖れている妊婦が訪ねてきた。彼女は目を血走らせ、十両を差し出しながら言った。「お願いします。この子を産ませてください」と。後日、吉原惣名主に依頼され診ることになった女郎も、奇矯な妊婦だった。彼女たちの言動に疑念を抱いたお父さんは、廓の用心棒・甲三郎らの力を借り、その謎に迫ろうとするが…。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

- 5月11日(土) 午後2時～2時30分
- 5月25日(土) 午前11時～11時30分

絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

- 5月9日(木) 午前10時30分～11時
- 5月23日(木) 午前10時30分～11時

図書館「おとぎのくに」で開催します。

誠文堂新光社寄贈本の紹介

- PEPAKO+
- 月のこよみ 2024
- パン語辞典 第2版
- クイズ語辞典
- 明石・魚の棚商店街「たなか屋」の絶品つまみ
- 内気なキミを最強にする説明書
- 英語で読む和菓子50選
- プログラミングでなにができる？
- 魅せる月風景の撮り方
- 猫つぐらの作り方 第2版

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



夏空
 (今野 敏 著)



ほんとにともだち?
 (如月 かずさ 作)



火輪の翼
 (千葉 ともこ 著)



妖花魔草物語
 (廣嶋 玲子 作)



山の上の家事学校
 (近藤 史恵 著)



うさぎになった日
 (村中 李衣文 著)



生きる演技
 (町屋 良平 著)



ぼくのねこ ポー
 (岩瀬 成子 作)



あきらめる
 (山崎 ナオコ 著)



くれよんたちのきょうはなにをかこうかな?
 (なかや みわさく 著)