

# 町管理栄養士の健康レシピ♪



## ～健康テーマ「腸活レシピ」～

「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働きがよくなったり悪くなったりすることから、『第二の脳』と呼ばれています。腸内環境を整えて、脳も元気にしましょう！

### <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
- ・幸せホルモン分泌（セロトニン）
- ・便秘の改善



### <腸内環境を整える食べ物>

- ①発酵食品  
ヨーグルト、キムチ、納豆、みそなど
- ②オリゴ糖  
玉ねぎ、ごぼう、バナナ、はちみつなど
- ③食物繊維  
野菜、きのこ類、豆類、海藻類など



### 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

#### 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。

#### <作り方>

- ①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。
- ②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。
- ③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くまで4～5分焼く。
- ④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



※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

### 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。

### <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>

- ①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。
- ②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。
- ③②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



### ひとくちメモ



## 旬の野菜「そら豆」

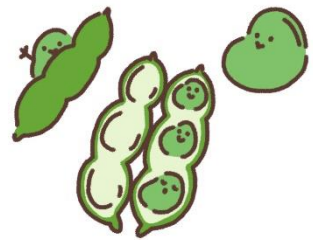
そらまめは、マメ科の野菜です。

そらまめという名前は、さやが空に向かうように直立するところからきています。

成熟したそらまめには、たんぱく質や糖質、食物繊維が多く含まれています。

### <おいしい「そら豆」の見分け方>

- ・ さやが緑色でみずみずしくツヤがあるもの
- ・ しわがなく弾力があるもの
- ・ さやの外からも豆の形がそろっているとわかるもの



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。

