

腸内環境を 整えるメニュー

人の免疫細胞の約6〜7割は腸の中で生きていとされています。
腸内環境を整え、免疫力を高めるメニューをご紹介します。

野菜たっぷりサラダ寿司

1人分

420kcal



材料(2人分)

米…………… 1合
もち麦…………… 大さじ1
水…………… 1カップ(200cc)
玉ねぎ…………… 1/8個
きゅうり…………… 1/4本
塩…………… 少々
グリーンリーフ…………… 2枚
ミニトマト…………… 4個
ミックスビーンズ
(塩分添加)…………… 40g
ツナ缶(小)…………… 1/2缶(35g)
むきえび(4cmサイズ)… 4〜6尾

むきえび
下処理用

- 塩…………… 適量
- 片栗粉…………… 適量
- 酒…………… 適量

[ドレッシング]

レモン汁…………… 大さじ1
酢…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/4
砂糖…………… 小さじ1
オリーブ油…………… 大さじ1
おろしにんにく…………… 小さじ1/4

作り方

- ① 米をといでもち麦と水を加え、30分ほど置いてから炊飯器に入れ、通常どおり炊く。
- ② 玉ねぎはみじん切り、きゅうりは8mm角の角切りにしてそれぞれ軽く塩もみし、水気を絞る。グリーンリーフは一口大にちぎる。ミニトマトはへたをとって四つ切り、ミックスビーンズは水を切る。ツナは軽く油を切る。
- ③ むきえびは背ワタを取り、下処理用の塩と片栗粉をもみ込んでから水洗いして汚れを落とし、酒を加えた熱湯で1分ほどゆで、ざるにあげて自然に冷ます。
- ④ ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、炊きあがったご飯によく混ぜる。
- ⑤ ④が冷めたら、②③の具材(ミニトマト以外)を加えて混ぜ込む。
- ⑥ 器に盛りつけてミニトマトを飾る。





材料(2人分)

アボカド …………… 2/3個
 ブロックベーコン …………… 20g
 ミニトマト …………… 2個
 ピザ用チーズ
 (シュレッドチーズ) …………… 50g
 塩 …………… 少々
 黒胡椒 …………… 少々
 春巻きの皮 …………… 4枚
 水溶き薄力粉
 (薄力粉・水) …………… 各小さじ1
 揚げ油 …………… 適量



アボカドと チーズの春巻き

作り方

- ① アボカドは皮と種をとり、ざっくりと切ってフォークやマッシャーなどでつぶす。ブロックベーコンは5mm角の角切りにする。
- ② ミニトマトは縦半分にしたあと、4mm幅の半月切りにする。
- ③ ボウルに①を入れ、ピザ用チーズ、塩、黒胡椒を加えてよく混ぜる。
- ④ 春巻きの皮のざらざらの面を上にして、角を手前に置き、中央より少し手前に③と②を4分の1ずつ置く。手前から一巻きして、両脇を内側に折り、手前から奥へくるくると巻く。巻き終わりを水溶き薄力粉でとめる。残りの3枚も同様に。
- ⑤ 170度の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥ 油を切り、皿に盛りつける。

1人分

265kcal

材料(2人分)

舞茸 …………… 1/2パック
 三つ葉 …………… 1/4袋
 水 …………… 2カップ
 かつお節 …………… 7.5g
 酒 …………… 小さじ2
 塩 …………… 小さじ1/4
 薄口しょうゆ …………… 小さじ1
 とろろ昆布 …………… 6g



お吸い物 舞茸とろろ昆布の

作り方

- ① 舞茸はほぐす。三つ葉は長さ1cmに切る。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させ、火を止めた後かつお節を加え、ふたをして3分置く。
- ③ ②をこしてだしをとり、舞茸を加えて弱火にかける(沸騰させないように注意)。
- ④ 酒、塩、薄口しょうゆで味を調え、舞茸に火が通ったら、三つ葉を加えて火を止める。
- ⑤ 器にとろろ昆布を盛り④を注ぐ。

1人分

20kcal

＼ 教えて！ /

栄養士
さん



発酵食品や食物繊維で腸内環境を整え、免疫細胞を活性化！

人の腸の中には1,000種類以上、100兆個以上の細菌が住んでいるとされ、顕微鏡でのぞくと「お花畑(フローラ)」のように見えることから「腸内フローラ」と呼ばれています。腸内フローラの中で、**良い菌を増やし悪い菌を減らす、免疫力を回復させるなど、腸内環境を整える働きをするのが、「プロバイオティクス」と呼ばれる微生物です。**プロバイオティクスとその栄養源となる成分「プレバイオティクス」を一緒にとることで腸内環境

が整いやすくなり、免疫細胞の活性化にもつながります。

プロバイオティクスは乳酸菌・ビフィズス菌・納豆菌・麹菌などに、プレバイオティクスは食物繊維・オリゴ糖などに多く含まれています。**酢・味噌・塩麹・ヨーグルト・納豆・キムチ・チーズなどの発酵食品や、野菜・海藻・きのこなど食物繊維の多い食品をメニューに加える、白米にもち麦や雑穀を混ぜる、**など、腸内環境を整える食事を習慣にしましょう。