



／ちょっと役立つ栄養情報をお届け！／

カラダの三カタ

—ヘミング栄養通信—

2025

10

秋の"腸活"でカラダの中から元気に！

夏の疲れや朝晩の冷えて、お腹の調子が気になる季節です。腸は“**第二の脳**”とも呼ばれ、免疫力や疲れ、気分の安定まで関わる大切な器官です。元気のカギは「腸」にあり！そこで今回は、誰でもすぐに始められる「腸活」のコツをご紹介します！

【腸活が大事な理由】💡

- ・**免疫力アップ**・・・腸には免疫細胞の7割があり風邪やウイルス対策にも。
- ・**便秘改善**・・・腸の働きが整うと、便秘や下痢の改善に。
- ・**代謝&美容**・・・栄養素の吸収効率が良くなり太りにくい体質へ。美肌効果も。
- ・**メンタルケア**・・・”幸せホルモン”セロトニンの9割は腸で作られる。



腸が喜ぶオススメ食材！👍

発酵食品



生きた菌を腸に届け、善玉菌を増やすサポート。

食物繊維



善玉菌のエサとなり、腸内環境を改善。便秘を促す効果も。

オリゴ糖



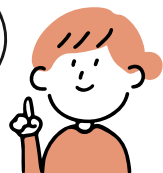
特にビフィズス菌の大好物！腸内バランスを良くする。

簡単！腸活習慣！

- ・毎日ヨーグルト＋果物(バナナ等)を習慣に
- ・朝起きたら常温の水をコップ1杯飲み、腸を目覚めさせる
- ・よく噛んで食べる→消化がスムーズに

無理をせず、毎日コツコツと続けていく

Point!



TPICS

10月2日は「豆腐の日」

豆腐は安くて手軽で栄養満点な万能食材。豆腐の日にぴったりの腸活レシピをご紹介します！

＼発酵食品＋食物繊維＋豆腐でお腹スッキリ！豆腐とわかめのキムチ和え／

材料(2人分)

- ・豆腐...約150g (木綿豆腐がおすすめ！)
- ・キムチ...100g
- ・わかめ(乾燥)...大さじ1
- ・しょうゆ...小さじ1
- ・ごま油...小さじ1
- ・ごま...小さじ1

A

- ①豆腐はキッチンペーパーに包み、耐熱容器に入れて電子レンジで600W2分加熱する。粗熱が取れたら一口大に切る。
- ②わかめはたっぷりの水で戻し、水気を切る。
- ③ボウルにキムチと①と②とAを入れて混ぜる。
- ④器に盛り、ごまをかけて完成！

(お好みでネギやにんにくなどを加えるとさらに風味up！)

