

腸活は「おなかはすきやよ」が決め手!

「お・な・か・は・す・き・や・よ」は、腸が喜ぶ食べ物を表した「合言葉」です。
東京医科歯科大学名誉教授 藤田紘一郎先生著『「腸にいいこと」だけをやりなさい!』に書かれています。
免疫力の維持・向上をつかさどる「腸内環境」を整えるために、積極的に摂取しましょう!

<p>お オリゴ糖</p> <p>たまねぎ、長ねぎ、ごぼう、アスパラガス、にんにく、とうもろこし、バナナ、ハチミツなど</p> 	<p>藤田先生は、特にバナナを皮のままグリルで5分ほど焼いた「焼きバナナ」をすすめているんだ。</p> 	<p>な 納豆などの大豆製品</p> <p>納豆以外に豆腐、豆乳、おからなど</p> 	<p>か 海藻類</p> <p>昆布、わかめ、のり、ひじき、めかぶ、もずくなど</p> 	<p>は 発酵食品</p> <p>味噌、醤油、納豆、ヨーグルト、チーズ、ピクルス、キムチ、ぬか漬けなど</p> <p>藤田先生は、毎食1品は必ず「発酵食品の菌の恵み」を摂取することをすすめているよ。</p> 
<p>す 酢</p> <p>酢料理のほか、作り置きできる酢たまねぎ、酢キャベツ、ニンニク酢、酢昆布など</p> 	<p>き きのこと類</p> <p>しいたけ、しめじ、なめこ、えのき、エリンギなど</p> 	<p>や 野菜</p> <p>いろいろな野菜</p> 	<p>よ ヨーグルト</p> <p>ビフィズス菌、ブルガリア菌、カゼイ菌などの乳酸菌産生食品</p> <p>藤田先生は、「人それぞれ、自分の腸に合った乳酸菌が決まっている」ので、時間をかけて食べ比べ、「これだ!」というヨーグルトを見つけてください」と書いておるぞ。</p> 	

〔引用文献〕藤田紘一郎著『「腸にいいこと」だけをやりなさい!』扶桑社 2018年刊 改訂文庫版の第1章コラム(●より)

●**健保インフォメーション** Web版『HAIJII 冬号』をご覧ください!

詳しくはソニー健保のウェブサイトで!
<https://www.sonykenpo.or.jp/>

多くの事業所で原則として在宅勤務等での対応をしているため、『HAIJII』の配布は現在、Web版のみで行っています。
マイページにログインしてご覧ください。〔1月20日発行予定〕

ボクが表紙を飾ってるよ! ←アルくん

ソニー健康保険組合